



Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Erdbeer Kichererbsen Salat

Für den Salat:

100 g Feldsalat

300 g Erdbeeren

3 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

400 g Al Amier Kichererbsen

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Etwas Salz & Pfeffer

Etwas Rosmarin, gehackt

Etwas Rinatura Zitronensaft Bio

Für das Dressing:

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Esslöffel Leverno Aceto Balsamico di Modena

2 Teelöffel Liakada Griechischer Honig Thymian

1 Teelöffel Maitre Marcel Dijon-Senf

Etwas Salz & Pfeffer

Erdbeer-Kichererbsen-Salat

1.

Kichererbsen abspülen, etwas trocken reiben und in eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben, gut salzen und pfeffern und dann Rosmarin und Zitronensaft sowie Abrieb hinzufügen. Ca. 5 min. braten.

Feldsalat und Erdbeeren waschen. Erdbeeren vom Stiel befreien und vierteln.

Für das Dressing alle Zutaten gut vermengen.

Kichererbsen, Feldsalat und Erdbeeren mischen. Mit Sonnenblumenkernen und dem Dressing garnieren.