

KICHERERBSEN-GURKEN-SALAT MIT MINZE

Bio-Zutaten:

200-250g gekochte Kichererbsen (aus Glas oder Dose)

1/2 Gurke

1 Granatapfel

3 EL Olivenöl

1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer

Frische Minze

Zubereitung (Dauer ca. 8 Minuten):

1. Die Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen unter Wasser abspülen. Den Granatapfel aufbrechen und die Granatapfelkerne in einer Schüssel sammeln.
2. Eine halbe Zitrone auspressen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Die Minzblätter zerkleinern.
3. Kichererbsen, Gurke und Granatapfelkerne vermischen, mit der Marinade anmachen, die Minze unterrühren und sich frische Energie für die letzten hundert Meter bis zum Feierabend holen.