

Kichererbsen, Reis & Rukola Salat

4 Personen

ZUTATEN

Für den Salat:

400gr Kichererbsen in der Dose,
abgossen und gespült
100gr Mais in der Dose, abgossen
und gespült
30gr frischer Rukola
1 rote Paprika, fein gehackt
10gr frischer Koriander, fein gehackt
150gr weißer Basmatireis, gekocht

Für das Dressing:

3 EL Extra Virgin Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Salz
¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

**ALLERGIESTOFFE SIND FETT
MARKIERT**



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben und vermischen.

Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis das Dressing emulsionsartig wird. Dressing über den Salat geben und servieren.

Dieser Salat ist ideal für Picknicks und als Mittagessen im Büro, da er über mehrere Stunden frisch und voller Vitamine bleibt.