

Kichererbsensalat mit kalifornischen Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	200 kcal/ 860 kJ	Fett:	14 g
Eiweiß:	11 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	8 g	ungesättige Fettsäuren:	11 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

- 40 g Kichererbsen
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 3 reife Tomaten
- 50 g kalifornische Walnüsse
- 2 Paprikaschoten
- 100 g Thunfisch aus der Dose
- 1 EL Essig
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 1 TL Oregano
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen über Nacht in Wasser mit einer Prise Salz einweichen lassen. Die Eier können ebenfalls vorgekocht werden.

2. Wasser aufkochen, die Kichererbsen dazugeben und für 30-35 Minuten kochen. Anschließend abgießen und in eine Salatschüssel füllen. Die Schüssel mit Folie abdecken, um ein Austrocknen zu vermeiden. Wenn die Kichererbsen etwas abgekühlt sind, in den Kühlschrank stellen.

3. Wenn die Kichererbsen sind, Zwiebel, Tomaten, Walnüsse, Eier und Paprika hacken und alles in einer Schüssel vermischen. Den Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen, in kleine Stücke schneiden und zum Salat geben. Das Dressing mixen und mit dem Salat mischen.