

Kichererbsen Couscoussalat mit Granatapfel

i Dieser mediterrane Kichererbsen Couscoussalat mit Granatapfel ist vegan und gesund, denn er enthält viel Gemüse und pflanzliches Protein von den Kichererbsen. Kichererbsen werden manchmal auch als Garbanzo Bohnen bezeichnet und enthalten wie andere Hülsenfrüchte auch viele Ballaststoffe und viel Eiweiß.

Zutaten für 4 Personen

200 g Couscous
2 EL Olivenöl
1 Dose Kichererbsen (240g Abtropfgewicht)
2 Zitronen (Schale unbehandelt)
1-2 Granatäpfel
½ Bund Minze
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), ev. Kreuzkümmel

Kichererbsen abtropfen lassen. Minze und Zitrone waschen. Minze hacken, Zitronenschale fein abreiben und Saft auspressen. Granatapfelkerne aus dem Gehäuse herauslösen. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Kichererbsen erwärmen oder in einer Pfanne in 1 EL Öl knusprig braten. Alles in einer großen Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Zitronensaft marinieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 30 min.

Nährwertangaben pro Portion:

| kcal | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |
|------|---------|---------|---------------|
| 434 | 17,28 g | 23,58 g | 37,55 g |



Tipp: Das Rezept eignet sich auch besonders zum Vorbereiten und zum Mitnehmen. Für eine glutenfreie Variante können Sie anstatt Couscous Reis oder Quinoa verwenden.

Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!

<https://de.surveymonkey.com/r/V8NR29L>