

# Erfrischender Kichererbsensalat



*Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.*

## Zutaten

### **Kichererbsensalat**

*(4 Personen)*

200 g Orzo Nudeln oder kurze Fadennudeln

1 Dose Kichererbsen

1 Feta

1 Gurke

1 Paprika

2 Tomaten

Eine große Handvoll frische Kräuter  
(Petersilie, Minze, Dill, Basilikum,  
Oregano)

5 EL Olivenöl

1 Zitrone

Salz und Pfeffer

## So funktioniert's

1. Einen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, Nudeln hineingeben, al dente kochen, in einem Sieb abschrecken und auskühlen lassen.
2. Kichererbsen in einem Sieb gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Dann auf einem Küchenpapier trocknen.
3. Anschließend die Kichererbsen in eine große Salatschüssel geben.
4. Feta in kleine Würfel schneiden und dazu geben.
5. Jetzt das Gemüse und die Kräuter waschen.
6. Gurke schälen, längst vierteln und in kleine Stücke schneiden.
7. Tomaten vom Strunk entfernen und auch in kleine Stücke schneiden.
8. Paprika waschen, erst das Gehäuse entfernen und dann in kleine Würfel schneiden.
9. Kräuter grob hacken. (Es dürfen ruhig viele Kräuter sein.)
10. Zitrone auspressen und mit Olivenöl über den Salat gießen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Weiter auf der nächsten Seite*

**Food Facts Tipp** Folsäure ist wasserlöslich, hitze- und lichtempfindlich. Deshalb sollte man beim Gemüse zubereitet darauf achten, es möglichst schonend zu waschen, zu blanchieren und nicht zu lange warmzuhalten.

**Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht**

Folsäure ist ein essenzieller Mikronährstoff. Er ist an verschiedenen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt, wichtig für die Zellteilung und Zellneubildung, die Blutbildung und das Immunsystem. Da der Körper Folsäure nicht selber herstellen kann, muss der Nährstoff über die Nahrung aufgenommen werden.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 2000 µg Folsäure.**

