




Kichererbsen-Salat.

 **20 Min.**  **20 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

- g Cashewkerne natur (z.B. Simply Sunny)
- ml kochendes Wasser
- g Kichererbsen aus der Dose
- Möhre(n)
- g Feldsalat
- Lauchzwiebel(n)
- getrocknete Soft-Datteln (z.B. Simply Sunny)
- Zweige Petersilie
- g mittelscharfer Senf
- TL Ahornsirup (z.B. Naturgut)
- EL Zitronensaft, frisch gepresst
- TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Salz & Pfeffer

- 1** Starte mit dem Dressing: dafür die Cashewkerne in einen leistungsstarken Mixer geben, mit dem kochenden Wasser übergießen und ca. 15 Min. einweichen lassen.
- 2** Inzwischen schon mal die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit dabei auffangen. Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen.
- 3** Jetzt geht's los mit der Fleißarbeit: Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Datteln ggf. entkernen und in schmale Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Puh! Das meiste ist nun geschafft! All die wunderbaren Zutaten mischt du jetzt in einer Salatschüssel und widmest dich wieder dem Dressing.
- 4** Dafür gibst du Senf, Ahornsirup, Zitronensaft, Paprikapulver, Zimt, etwas Salz und Pfeffer zu den Cashewkernen und pürierst alles, bis eine wunderbar cremige Soße entsteht. Verdünnen kannst du sie mit etwas Kichererbsenwasser. Probier ruhig einmal und würze gern noch etwas nach, bis der Geschmack für dich perfekt ist.
- 5** Den Salat auf Tellern anrichten, etwas Dressing daraufgeben und das übrige Dressing extra dazu servieren. Yummy!

PENNY.

Tipp: Den Salat kannst du super mitnehmen. Dazu die Kichererbsenmischung und das Dressing jeweils getrennt in Schraubgläser füllen und vor dem Essen mischen.