www.LAISEACKER®.de

Kichererbsensalat mit Spicy Buchweizen

Rezepte vom LAISEACKER

Zutatenliste (3 Portion):

250g Blugur, 230g Kichererbsen abgetropft, 1 gelbe Paprika, 1 rote Paprika, ½ Gurke, ½ Bund Petersilie, 150g Cocktailtomaten, ½ Frühlingszwiebeln, 1 Avocado, 1 Chilischote, 1 rote Zwiebel, 2 EL Ajvar, 1 EL Leinöl, 1 TL Senf, 1 EL Apfeldicksaft, 4 EL Weißer Balsamico, Wilde Hilde Salatgewürz

Zubereitung:

1. Den Bulgur mit 500ml kochendem Wasser übergießen und für 15 Minuten quellen lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Währenddessen die Kichererbsen abgießen und abtopfen lassen und das Gemüse waschen.
2. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Paprika und die Gurke ebenfalls in Würfel schneiden und mit den Kichererbsen in eine Schüssel geben.
3. Das Dressing aus Leinöl, Senf, Balsamico Essig und Apfeldicksaft zubereiten und mit etwas Salatgewürz über den Kichererbsensalat geben und alles gut miteinander vermengen.
4. Die Frühlingszwiebel und die Chili in feine Ringe schneiden und unter den fertigen Bulgur mischen. Tomaten vierteln oder halbieren und ebenfalls dazugeben, dann alles mit Ajvar vermischen.
5. Die Avocado halbieren und in feine Streifen schneiden. In 3 geeigneten Meal Prep Behältern eine Hälfte mit Kichererbsensalat und eine Hälfte mit Bulgur füllen und in die Mitte die Avocadoscheiben verteilen und ggf. mit etwas Zitronensaft beträufeln. Gegebenenfalls kurz auskühlen lassen und dann luftdicht verschließen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.laiseacker.de.
Guten Appetit