

Kichererbsensalat

Zutaten (für 4 Portionen)

- eine rote Paprika
- eine halbe Dose Kichererbsen
- zwei Tomaten
- eine halbe Gurke
- 190 g Couscous
- Zwei Teelöffel Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Schritt 1:

Wasser im Wasserkocher aufkochen. Währenddessen Tomaten, Gurke und Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.

Schritt 2:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem aufgekochten Wasser übergießen, sodass dieser etwa 1 cm mit kochender Flüssigkeit bedeckt ist. Jetzt aufquellen und gut abkühlen lassen. Am Ende der Garzeit den Couscous mit einer Gabel etwas auflockern, damit er nach dem Trocknen nicht zusammenklebt.

Schritt 3:

Die Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb schütten, die Hülsenfrüchte mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen.

Schritt 4:

Wenn der Couscous abgekühlt ist, Paprika, Tomaten und Gurke sowie die Kichererbsen dazugeben. Den Gemüse-Couscous-Mix mit Salz, Pfeffer und etwas Öl würzen und gut vermengen. Und schon ist der Kichererbsensalat fertig!