

Nah&Frisch

Professional

## Würziger Kichererbsen Salat

Vorspeise

Low Carb

Vegetarisch

ZUBEREITUNG 

SCHWIERIGKEIT: ● ○ ○ ○ ○

Rote Rüben, Äpfel und Kichererbsen in eine Schüssel geben mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel ca. zwei Stunden marinieren.

Die restlichen Zutaten unterheben und den Salat abschmecken. Mit einem rustikalen Weißbrot servieren.



ZUTATEN 

400 g Rote Rüben  
gekocht, in kleinen Würfeln

100 g Äpfel, säuerlich, in  
Stücken

50 ml Olivenöl

3 EL Zitronensaft

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer

½ TL Kreuzkümmel,  
gemahlen

1 Dose (400 g)  
Kichererbsen abgetropft

150 g Schaf- oder  
Ziegenkäse, in Würfeln  
(ca. 1 cm)

Etwas Kresse

50 g frische Spinatblätter  
Nüsse zum Bestreuen