Nah&Frisch



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 Würfen
- 100 g Äpfel, säuerlich, in Stücken
- 50 ml Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/2 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