

Kichererbsen-Tunfisch-Salat

Es lohnt sich die nahrhaften, kohlenhydratreichen Kichererbsen öfter einmal in den Speiseplan einzubauen. Sie enthalten 15,5g Ballaststoffen und 44,3 g Kohlenhydraten auf 100 g essbarem Anteil. Ihr besonders hoher Anteil an essentiellen Aminosäuren und der hohe Gehalt an Kalium, Magnesium, Calcium und Eisen machen diese Hülsenfrucht so wertvoll. Die Kichererbsen gibt es getrocknet, diese müssen noch gekocht werden. Einfacher und schneller geht es mit den bereits gekochten Kichererbsen aus der Dose. 100 g Kichererbsen = 3,4 BE

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 1 Dose Kichererbsen
- ▶ 1 Dose Mais
- ▶ 1/2 Salatgurke
- ▶ 1 Paprika rot
- ▶ 1 TL Dill
- ▶ 2 kleine Dosen Tunfisch (zusammen 160 g)
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 3 EL Öl
- ▶ 2 EL weißer Balsamico-Essig



Zubereitung:

- ▶ Die Salatgurke schälen, der Länge nach vierteln und dann in Stücke schneiden.
- ▶ Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.
- ▶ Kichererbsen, Mais, Gurke, Paprika, Dill und Tunfisch miteinander vermengen.
- ▶ Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und darübergießen.