

Rezeptidee

Orientalischer Kichererbsen- wie-Reis-Salat



Zutaten Für 4 Portionen

- 250 g Alnatura Kichererbsen wie Reis
- 100 g Alnatura Studentenfutter
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Karotte
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- Saft von 2 Limetten
- ½ TL Alnatura Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Alnatura Ceylon-Zimt gemahlen
- Alnatura Meersalz
- 12 Blätter frische Minze

Zubereitung: 15 Min.

Kichererbsenreis nach Packungsanleitung zubereiten und in ein Sieb abgießen.

Studentenfutter in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Sellerie und Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Karotte putzen, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Öl und Limettensaft verquirlen und mit Kreuzkümmel, Zimt und Salz würzen. Die Minze waschen, gut trocken schütteln und in dünne Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen und den Salat mit Salz abschmecken.