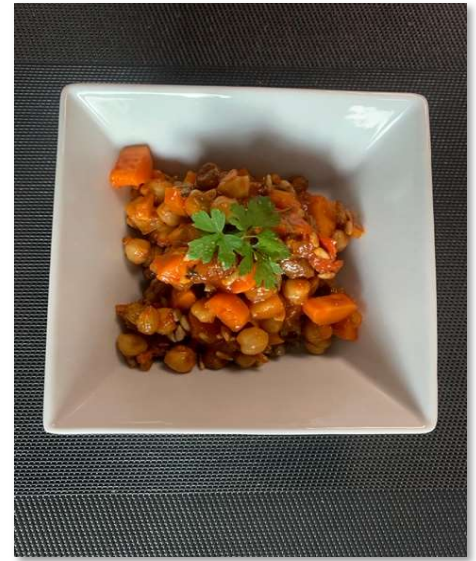


# Kichererbsen-Salat



## Zutaten für vier Portionen

200 g Kichererbsen aus der Dose  
50 g Rosinen  
2 Frühlingszwiebel  
400 g Kohlrabi  
300 g Karotten  
3 Tomaten  
Rapsöl  
Pfeffer, Salz,  
5 EL Tomatenmark  
1 TL Zimt  
1 TL Garam Masala  
1 Bund Basilikum  
50 g Sonnenblumenkerne



## Zubereitung

Kichererbsen in ein Sieb geben und gründlich abspülen. Rosinen einweichen. Karotten und den Kohlrabi schälen, Tomaten waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Basilikum feinhacken.

Frühlingszwiebeln in Rapsöl anbraten, dann die Tomaten zugeben und ca. 5 Min. einkochen lassen.

Tomatenmark, Gemüse und Rosinen mit dem Einweichwasser hinzugeben und zugedeckt ca. 15 min dünsten. Alles mit Zimt, Pfeffer, Salz und Garam Masala würzen.

Mit den Kichererbsen zusammen in eine Schüssel geben, den Basilikum und die Sonnenblumenkerne unterrühren und abkühlen lassen. Wenn möglich schon am Abend vorher zubereiten oder morgens, da er richtig gut schmeckt, wenn alles durchgezogen ist.

Guten Appetit 😊

Tipp:

Bei frischen Kichererbsen bitte das Einweichen über Nacht nicht vergessen, damit die Phytinsäure abgebaut werden kann. Der Mensch hat keine Phytase und kann diese somit nicht abbauen. Dies ist aber wichtig, da die Phytinsäure sonst Mineralstoffe, wie z.B. Zink und Eisen bindet und der Körper diese nicht mehr aufnehmen kann.