



Kichererbsen Sweet & Sour

Eisengehalt: Total: 21.9 mg – Pro Person: 5.5 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

600 g Kichererbsen aus der Dose (oder bereits vorgekocht)
200 g Orangen, in Würfel geschnitten
50 g Datteln, entsteint
50 g schwarze Oliven, entsteint
40 g Sonnenblumenkerne, geröstet

40 g Vollkornsesamsamen, geröstet
1 rote Zwiebel, gehackt
2 EL Balsamicoessig oder Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit

15 bis 20 Minuten

Zubereitungsschritte

Datteln, Oliven kleinschneiden, Zwiebel hacken.

Kerne rösten.

Kichererbsen abtropfen und spülen (oder bereits vorgekochte Kichererbsen verwenden).

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Nach Geschmack mit Öl, Essig oder Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Gut vermischen und frisch servieren.

Tipps & Tricks

Nach Belieben mit Gewürzkräutern dekorieren und einen grünen Salat dazu servieren.
Für einen knackigeren Genuss grob gehackte geröstete Mandeln beifügen.