

## Gurken-Kichererbsen-Salat





Zubereitungszeit 15min





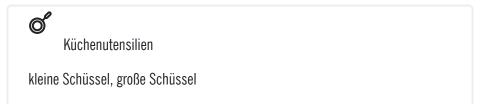
## Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	0.5 St.
Dill, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Kichererbsen	200 g
Sahnejoghurt Griechischer Art	100 g
Olivenöl	3 EL
Essig	2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

## Zubereitung



- 1. Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben und salzen.
- 2. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen.
- 3. In einer Schüssel griechischen Joghurt mit Olivenöl, Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
- 4. Gurken leicht ausdrücken, austretendes Wasser abgießen. Zwiebel, Kräuter, Kichererbsen und Dressing zu den Gurken geben und vermengen. Gurken-Kichererbsen-Salat abschmecken und servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	148 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g