



Rezepte > Mittagessen

Karotten-Kichererbsen-Salat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Mini Romana	3 St.
Kichererbsen	500 g
Petersilie, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Oliveneröl	2 EL
Honig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Currypulver	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb, grobe Reibe

1. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Salatstrunk entfernen, Blätter in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen. Kichererbsen ebenfalls abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Joghurt mit Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und Curry verrühren. Karotten, Salat, Kichererbsen und Petersilie mit dem Dressing vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	267 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	7 g