Kichererbsen-Salat

Muss man eigentlich kichern, wenn man Kichererbsen gegessen hat? Einen Versuch ist es wert. Vorher aber gibt es jede Menge Schnippel-Arbeit für kleine Köchinnen und Köche.

Sommer

Allergene: Milch/Laktose (Joghurt)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 500 g gegarte Kichererbsen, abgetropft
- 1 Orange (oder ca. 100 ml Orangensaft)
- 2 TL Curry
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)
- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 4 Möhren
- 2 Äpfel
- ½ Bund Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g gegarte Kichererbsen, abgetropft
- 1 kleine Orange (oder ca. 50 ml Orangensaft)
- 1 TL Curry
- 1 EL Olivenöl
- 75 g Joghurt (mind. 3,5 % Fett)
- ½ Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 Apfel
- einige Stiele Petersilie
- Salz und Pfeffer

Küchenwerkzeug

- Küchensieb
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Saftpresse
- hoher Rührbecher
- Pürierstab
- große Schüssel
- großer Rührlöffel
- Küchenreibe
- Wasserkocher
- Schere

(Saisonale) Alternativen

Statt Petersilie schmecken im Salat auch Koriander, Minze, Schnittlauch oder Gartenkresse, z. B. von der Fensterbank. Statt Kichererbsen lassen sich auch andere Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen, Kidney-bohnen oder Berglinsen verwenden.

Die Ernährungsinitiative von: SARAH WIENER STIFTUNG BARMER

Mehr Rezepte:
portal.ichkannkochen.de
Rezepte mit Mengenrechner:
www.familienkueche.de