



## Kichererbsen-Tomaten-Salat

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Kichererbsen** sind reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß, die zur Unterstützung der Verdauung und des Muskelaufbaus beitragen. Sie enthalten zudem Antioxidantien, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.
- **Salatgurken** haben einen hohen Wassergehalt und wirken entwässernd. Sie helfen, den Körper zu hydrieren und überschüssiges Wasser auszuscheiden.
- **Kirchtomaten** sind eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin C und Lycopin, zwei starke Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und entzündungshemmend wirken können.
- **Petersilie** ist reich an Vitamin K und Flavonoiden, die für die Knochengesundheit wichtig sind und entzündungshemmende Effekte haben.
- **Minze** enthält ätherische Öle mit entzündungshemmenden Eigenschaften und hilft, den Magen zu beruhigen.
- **Zitronensaft** liefert eine hohe Menge an Vitamin C, das als starkes Antioxidans den Körper vor freien Radikalen schützt und das Immunsystem stärkt.
- **Olivenöl** enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und entzündungshemmend wirken.

Dieses Rezept ist eine erfrischende und leichte Option, die sich ideal für den Sommer eignet. Es ist nicht nur köstlich, sondern auch vollgepackt mit Zutaten, die Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise unterstützen können.



## Kichererbsen-Tomaten-Salat

### Zutaten (4 Portionen)

- 400 g Kichererbsen
- 1 Salatgurke
- 250 g Fleischtomaten
- 6 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Minze
- 200 g griechischer Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Harissa
- Salz/Pfeffer

### Zubereitung

#### Schritt 1

- Die Kichererbsen abgießen, gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden.

#### Schritt 2

- Die Tomaten waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter ebenfalls waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

#### Schritt 3

- Den Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl und Harissa verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die vorbereiteten Gurken, Tomaten und Kichererbsen zusammen mit einem Teil der Kräuter unter die Joghurt-Mischung heben.

#### Schritt 4

- Den Kichererbsen-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion: 167 kcal, 11 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 11 g Fett