



Ofengerösteter Kichererbsen-Salat mit Avocado

Gesundheitliche Vorteile:

- **Kichererbsen** sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl zu erzeugen. Zudem enthalten sie wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium, die zur Blutbildung und Muskelfunktion beitragen.
- **Avocados** sind eine wertvolle Quelle für gesunde ungesättigte Fettsäuren, die zur Unterstützung der Herzgesundheit beitragen. Sie enthalten außerdem Kalium, das den Blutdruck reguliert, und Vitamin E, das als Antioxidans wirkt und die Hautgesundheit unterstützt.
- **Tomaten** liefern Lycopin, ein starkes Antioxidans, das Zellschäden vorbeugen und entzündungshemmend wirken kann. Sie enthalten außerdem Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt.
- **Gurken** sind reich an Wasser und helfen, den Körper hydratisiert zu halten. Sie enthalten zudem Vitamin K, das für die Blutgerinnung und die Knochengesundheit wichtig ist.
- **Olivenöl** ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und hat entzündungshemmende Eigenschaften, die zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems beitragen.

Dieser ofengeröstete Kichererbsen-Salat mit Avocado ist eine nahrhafte und erfrischende Mahlzeit, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und gesunden Fetten ist. Er eignet sich ideal als leichtes Mittagessen oder Beilage, die Energie und wichtige Nährstoffe liefert.



Ofengerösteter Kichererbsen-Salat mit Avocado

Zutaten (4 Portionen)

- 2 Dosen Kichererbsen (ca. 480 g Abtropfgewicht)
- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 200 g Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Balsamico-Essig
- Frische Petersilie oder Koriander (optional zum Garnieren)

Zubereitung

Kichererbsen rösten

- Backofen vorheizen (200 °C, Umluft).
- Kichererbsen abspülen und auf einem Küchentuch trocknen. Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech legen und etwa 20-25 Minuten im Ofen rösten.

Gemüse vorbereiten

- Avocado schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Gurke und Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln.

Salat zusammenstellen

- Das Gemüse und die Avocado in einer großen Schüssel vermengen. Kichererbsen hinzufügen.

Dressing zubereiten

- In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Balsamico-Essig und 1 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren

- Den Salat mit dem Dressing vermengen und optional mit frischen Kräutern garnieren. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion: 355 kcal, 42 g Kohlenhydrate, 13 g Protein, 15 g Fett