

Mediterraner Salat



Klassische mediterrane Zutaten sind die Grundlage für dieses einfache Salatrezept. Er ist reich an Gemüse und Bohnen und wird mit einer herzgesunden Vinaigrette angemacht.

Nährwertangaben:

Kalorien	Eiweiß	Ballaststoffe
142 pro Portion	8 g pro Portion	4 g pro Portion

Zutaten

Für 4 Portionen:

- 1 mittlerer Kopfsalat (grünes Blatt, rotes Blatt oder Römersalat), in dünne Streifen geschnitten
- 1 mittelgroße Gurke, gewürfelt
- 1-2 Tomaten, gewürfelt
- Kichererbsen ohne Salzzusatz, gespült und abgetropft
- 1/2 mittelgroße rote Zwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- fettarmer Feta-Käse

Für das Dressing:

- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer großen Schüssel den Salat, die Gurke, die Tomaten, die Kichererbsen, die Zwiebel und den Feta vorsichtig vermischen.
2. In einer kleinen Schüssel das Öl, den Essig, das Knoblauchpulver und den Pfeffer miteinander verquirlen.
3. Das Dressing über den Salat gießen und gut durchmischen.

Guten Appetit!