

QUINOA-TOMATEN-SALAT MIT KICHERERBSEN

100g getrocknete Kichererbsen
200g Quinoa
400ml Gemüsebrühe
150g Kirschtomaten
1 Salatgurke
1 Bund Koriander
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Kichererbsen abspülen, in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.

Kichererbsen in einem Sieb abgießen, nochmals kalt abspülen und ca. 1 Stunde garkochen. Anschließend Wasser abgießen und abkühlen lassen.

Quinoa mit Wasser abspülen, in der kochenden Gemüsebrühe etwa 15 Minuten bissfest garen und auskühlen lassen. Tomaten halbieren, die Gurke in kleine Würfel schneiden. Koriander hacken. Kichererbsen mit Quinoa, Tomaten, Gurkenwürfel und Koriander mischen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

