

Kichererbsen-Rote-Bete-Salat

Zutaten | 4 Portionen

1 Dose á 400 g	Kichererbsen
1 Glas, 160 g (Abtropfgewicht)	Oliven, grün oder schwarz, entsteint
200 g	Hirtenkäse
3 kleine Rote Bete (roh, ca. 300 g)	Rote Bete
5 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamico-Essig
5 TL	Kräutersalz, Salz & Pfeffer nach Belieben

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Die Kichererbsen, Oliven abgießen und abtropfen lassen.
- Den Hirtenkäse in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Schale der Rote Bete entfernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
- Zum Schluss alle Zutaten vermengen, Olivenöl, Balsamico-Essig und Kräutersalz hinzufügen und je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Nach Belieben kann der Salat mit z.B. Frühlingszwiebeln oder frischen Kräutern, je nach Geschmack, variiert werden. Beim Schneiden der Rote Bete ist es empfehlenswert Handschuhe anzuziehen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
161 kcal	11,0 g	10,6 g	5,91 g	84,9 mg