

Kichererbsen-Hüttenkäse-Salat im Glas

Zutaten | 2 Portionen

1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1	Paprika, rot
½	Salatgurke
1 kleine	rote Zwiebel
1-2 EL	Olivenöl
½ TL	Paprikapulver, edelsüß
½ TL	Kreuzkümmel
	Salz, Pfeffer
Für die Hüttenkäsecreme:	
250 g	Hüttenkäse
1-2 EL	Milch oder Joghurt (für mehr Cremigkeit)
1 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
Zum Verfeinern;	
	frische Petersilie oder Schnittlauch
	geröstete Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Sesam

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

Zubereitung:

- Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. In Olivenöl mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Abkühlen lassen
- Paprika und Gurke würfeln, Zwiebel fein hacken und mit den Kichererbsen mischen.
- Hüttenkäse mit Milch (oder Joghurt), Zitronensaft, Salz und Pfeffer cremig rühren. Für eine feinere Konsistenz kurz pürieren.
- In Gläser zuerst Hüttenkäse-Creme, dann Kichererbsen-Gemüse schichten. Nach Belieben wiederholen.
- Mit frischen Kräutern und gerösteten Kernen bestreuen.

Tipp:

Schmeckt besonders gut zu Vollkornbrot, Knäckebrot oder Ofenkartoffeln – oder als Beilage zu gebratenem Gemüse.

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

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
125 kcal	5,0 g	10,5 g	7,8 g	85,0 mg