



## Bulgur-Kichererbsen-Salat

### Zutaten

- 265 g Kichererbsen
- 2 Slightly heaped teaspoons Rosmarin
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Bulgur
- 375 ml Wasser
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 100 g Mandeln
- 100 g Tomaten, getrocknet in Öl
- 80 g Frühlingszwiebeln
- 1 Limette(n)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Kichererbsen in ein Sieb gießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen, Rosmarin und Knoblauch mit Olivenöl mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Kichererbsen darauf verteilen und im Backofen bei 150°C Umluft ca. 15 Min. rösten.
3. In einem kleinen Topf Bulgur mit Wasser und Maggi Gemüse Brühe nach Packungsanleitung garen. Mandeln hacken und in einer Pfanne rösten.
4. Tomaten in Öl hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
5. Kichererbsen aus dem Backofen nehmen. Bulgur, Lauchzwiebeln, Tomaten, Mandeln und Kichererbsen nebeneinander in eine Box geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Limette auspressen und den Salat mit dem Limettensaft abschmecken.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	36 g
Energie	315 kcal
Fett	15 g
Protein	11 g

🕒 33 Minuten

⊕ 6 Portionen