



Mediterraner Kichererbsensalat

Zutaten

- 310 g Kichererbsen a.d. Dose
- 250 g Kirschtomate(n)
- 150 g Salatgurke
- 1 Limette, unbehandelt
- 6 EL Petersilie, gehackt
- 80 g Kalamata-Oliven
- 50 g Fetakäse
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL MAGGI Würze Hot
- 125 g Couscous
- 1 EL MAGGI Gemüse Brühe
- 5 EL Tahin
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf
- 1 TL Agaven-Dicksaft
- 4 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Ofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.
2. Kichererbsen abtropfen, auf einem Küchentuch gut abtrocknen und in eine Schüssel geben. Kirschtomaten waschen und halbieren. Gurke waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, diese mit einem Messer in etwa 5 cm lange Streifen trennen. Limette heiß abwaschen und vierteln. Fetakäse zerkrümeln und die Oliven abtropfen.
3. Olivenöl und die Hälfte der angegebenen Menge an MAGGI Würze HOT zu den Kichererbsen geben und gut vermengen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 30 Min knusprig backen.
4. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Dabei MAGGI Gemüse Brühe in das Wasser geben und gut verrühren.
5. Für das Dressing Tahin in eine Schüssel geben, Knoblauchzehe reinpressen, Senf, Agavendicksaft, Wasser, Zitronensaft und den Rest der angegebenen Menge an MAGGI Würze HOT dazugeben und mit einem Schneebesen gut verrühren.
6. Couscous in eine große Schüssel geben, Petersilie unterheben, Spiralgurken, Kirschtomaten und Kichererbsen darauf verteilen. Mit Feta und Oliven bestreuen. Das Dressing drüber gießen. Mit den Limettenspalten garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	50 g
Energie	668 kcal
Fett	40 g
Protein	24 g

🕒 50 Minuten

⊕ 2 Portionen