

# KICHERERBSEN- TABOULÉ



Dieser **Kichererbsen-Salat** ist schnell zuzubereiten und enthält **viel gesundes Eiweiß**.

Statt **Quinoa** kannst Du auch **Hirse** verwenden.

Das **klassische Taboulé** kommt aus der arabischen Küche und wird mit **Bulgur** zubereitet.

**Bulgur** enthält auch viele gesunde Mineralstoffe, ist aber **glutenhaltig**. Wenn Du **Gluten** gut verträgst, kannst Du das Taboulé daher auch mit **Bulgur** oder **Couscous** variieren.

## Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 100 g Quinoa (oder Hirse)
- 400 g (1 Glas) Bio-Kichererbsen
- 1/2 Salatgurke
- 100g Cherry-Tomaten (halbiert)
- 1 Lauchzwiebel
- 3 EL Olivenöl
- Dill, Koriander (klein gehackt)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Kreuzkümmel, Paprika, Cayenne-Pfeffer
- evtl. Rote Beete-Meerrettich-Aufstrich

## Zubereitung

- die Kichererbsen abtropfen lassen und gut abspülen
- Quinoa (oder Bulgur) nach Packungsanleitung zubereiten
- anschließend in eine Servierschüssel geben, auflockern und abkühlen lassen
- die Gurke entkernen und klein schneiden
- die Lauchzwiebel waschen und klein schneiden
- Kichererbsen, Lauchzwiebel, Tomaten, Gurke, Dill und Petersilie mit dem Quinoa vermengen
- in einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Öl und die Gewürze nach Geschmack vermengen
- das Dressing über den Quinoa-Salat geben und alles vermengen

## Tipp:

- alles mit einem **Rote Beete-Meerrettich-Aufstrich** (gekauft oder selbst gemacht) vermengen



# KICHERERBSEN- TABOULÉ



## Good to know

**Kichererbsen** sind **eiweißreich**, enthalten viele gesunde **Ballaststoffe** und verschiedene **Mineralstoffe**, wie Eisen, Magnesium, Calcium und Phosphor. Auch haben sie einen günstigen Einfluss auf den **Blutzuckerspiegel** und können so **Heißhungerattacken verhindern**.

Auch **Quinoa** ist als sog. **Pseudogetreide** eine **hochwertige, pflanzliche Eiweißquelle** und enthält u.a. viel Eisen, Folsäure, Magnesium und Zink. Zudem ist Quinoa **glutenfrei** und somit für unsere Darmschleimhaut besser verträglich als andere Getreidearten.

Alternativ lässt sich das Taboulée auch mit **Hirse** zubereiten. **Hirse** ist ebenfalls **glutenfrei** und enthält viele wichtige Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, vor allem Eisen, Magnesium und **B-Vitamine**. Auch enthält Hirse **Silicium**, was gut für Haut, Haare und Nägel ist.

**Gurken** sind sehr kalorienarm und enthalten gleichzeitig viele **Mineralstoffe** und **Spurenelemente**. Sie können auch zu einer **Entgiftung** beitragen, da die in der Gurkenflüssigkeit enthaltenen Nährstoffe einfach vom Körper aufgenommen werden können und den **Magen-Darm-Trakt** nicht belasten.

**Koriander** enthält viel **Vitamin C** und ist ein starkes **Antioxidants**. Er wirkt zudem **anti-bakteriell, anti-entzündlich** und unterstützt die Verdauung.

Auch **Dill** enthält viele **Anti-Oxidantien** und schützt so den Körper vor **freien Radikalen**. Gleichzeitig kann Dill auch die **Zellregeneration** fördern.

