

## Gefüllte Avocado mit Kichererbsen-Salat

### Zutaten (für 4 Portionen):

- 100 g Kichererbsen
- 4 Avocados
- 1 Granatapfel
- 1 Salatgurke
- 2 Strauchtomaten
- 2 Zweige Minze
- 2 Zweige Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 30 ml Olivenöl
- 1 Limette

Kichererbsen über Nacht (12 Stunden) in kaltem Wasser einweichen. Dann in dem Einweich-Wasser circa 30 Minuten weich kochen.

Granatapfel entkernen, Gurke ohne Kerngehäuse würfeln, Tomaten vom Strunk befreien und gleichmäßig würfeln. Kräuter und Knoblauch fein hacken. Alles mit den abgegossenen Kichererbsen mischen.

Olivenöl und den Saft der Limette über den Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocados halbieren, entkernen und einschneiden.

Salat in die Avocado-Hälften füllen und servieren.

Sendung/Quelle: Visite

Letzter Sendetermin: 25.09.2018

Koch/Köchin: Johannes Schröder

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)