

Kichererbsen-Salat in Romana-Schiffchen

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Römersalatherzen
- 250 g (aus dem Glas) Kichererbsen
- 10 grüne entsteinte Oliven
- 2 große Tomaten
- ½ Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 60 g Manchego
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weißwein-Essig
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Vom Salat 8 große Salatblätter abtrennen, waschen, trocken schütteln und sternförmig auf Tellern anrichten (den Rest anderweitig verwenden).

Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Oliven in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gurke putzen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Manchego-Käse grob hacken oder zerbröseln.

Kichererbsen, Oliven, Tomaten, Gurke, Zwiebel und Käse in eine Schüssel geben und mit Öl und Essig mischen. Den Salat mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren den Gemüse-Käse-Mix auf die Römersalatblätter verteilen und als gefüllte Schiffchen anrichten.

Nährwerte:

375 kcal, 16 g Eiweiß, 25 g Fett, 20 g Kohlehydrate

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 30.01.2019

Koch/Köchin: Dr. Matthias Riedl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen