

Tomatenminzsalat



Zubereitung
15 min

Dieser farbenfrohe, erfrischende Salat passt zu einer bewussten Ernährung und ist auch bekannt unter „Kachumber“, und heißt soviel wie „kleine Stücke, gemischt“. Man kann diesen Salat mit oder auch ohne Kichererbsen genießen. Wenn du den Salat mit Kichererbsen machst, ist das eine tolle Möglichkeit, mehr Hülsenfrüchte in deine Ernährung zu integrieren.

Zutaten (4 Portionen)

Zutat	Menge	✓
kleine grüne Chilischote, fein geschnitten	1	
fein geschnittene Pflaumentomaten	375 ml / 1½ Tassen	
fein geschnittene Gurke	1 Tasse	
frische Minzblätter, fein gehackt	1 Tasse	
Kichererbsen aus der Dose	½ Tasse	
gehackte Zwiebeln	½ Tasse	
frisch gepresster Zitronensaft	2 TL	
Salz	¼ TL	

Zubereitung

1. Chilischote, Tomaten, Gurke, Minze, Kichererbsen, Zwiebeln, Zitronensaft und Salz in einer großen Schüssel vermengen.
2. Sofort servieren. Der Salat hält sich bis zu zwei Tage im Kühlschrank.

Nährwertangaben

Kalorien	59
Fett, total	1 g
Fett, gesättigt	0.1 g
Cholesterin	0 mg
Natrium	375 mg
Kohlenhydrate	12 g
Ballaststoffe	3 g
Proteine	3 g

Rezept von Sobia Khan, Ernährungsexpertin