



KICHERERBSENSALAT MIT HONIG-LIMETTEN-DRESSING

CHICKPEA SALAD WITH HONEY-LIME DRESSING

nr. 6

ZUBEREITUNG › **Couscous** und eine Messerspitze Salz in eine Schüssel geben, mit 1/4 l kochendem Wasser übergießen. Circa 5 Minuten quellen lassen, danach mit einer Gabel auflockern.

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Sellerie waschen und fein würfeln. Kirschen grob hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und vermengen.

Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Limetten auspressen und 100 ml abmessen. Salz, Pfeffer, Limettensaft, Honig und Knoblauch mit dem Olivenöl kräftig verrühren.

ZUTATEN

250 g Couscous
250 g Kichererbsen
150 g Staudensellerie
80 g Sauerkirschen
1 Mango
2 rote Zwiebeln
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
2-3 Limetten
1-2 EL Honig (CREAM HONEY)
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

INGREDIENTS

250 g couscous
250 g chickpeas
150 g celery
80 g sour cherries
1 mango
2 red onions
1 bunch parsley
1 garlic clove
2-3 limes
1-2 tbsp. honey (CREAM HONEY)
3 tbsp. olive oil
Salt, pepper

PREPARATION › Place the **couscous** and a pinch of salt in a bowl and add ¼ l of boiling water. Let sit for about 5 minutes, then fluff with a fork.

Rinse the **chickpeas** in a sieve with cold water and let drain. Wash the celery stalk and cut to form fine dice. Coarsely chop the cherries. Peel the mango, remove the flesh from the seed and cut into small cubes. Peel and finely dice the onions. Finely chop the parsley. Place everything in a bowl and mix together.

For the dressing, peel and finely chop the garlic. Press out 100 ml of juice from the limes. Vigorously mix together the lime juice with the salt, pepper, honey, garlic and olive oil.

