

Thunfischsalat mit Kichererbsen und Oliven

by Andreas - Sonntag, Juni 21, 2015

<http://mundgericht.de/index.php/thunfischsalat-mit-kichererbsen-und-oliven/>



Ein Salat für den gestressten Berufstätigen. Viel einfacher und schneller geht es nicht. Das Ergebnis ist trotzdem erstaunlich lecker.

300 gr. Kichererbsen (Glas oder Dose)
200 gr. Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
200 gr. grüne Oliven
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL gehackte Petersilie
50 ml Olivenöl
3 EL Weinessig
Pfeffer
Salz

Aus der fein gehackten Knoblauchzehe, dem Olivenöl, dem Weißweinessig, der in dünne Ringe geschnittenen Zwiebel und der ebenfalls fein gehackten Petersilie, Pfeffer und Salz eine Marinade anrühren. Mit den Kichererbsen und den halbierten Oliven vermischen. Fertig. In dieser Zeit kriegen andere nicht mal eine Tiefkühlpizza ausgepackt.

Weitere Empfehlungen:

Gurkensalat mit Borretsch

Borretsch auch Blauhimmelstern oder wegen des Geschmacks der Blätter auch Gurkenkraut genannt, ...

Gurken-Rettichsalat

Rettich ist der Klassiker im Biergarten. In hauchdünne Spiralen geschnitten und gesalzen,...

Italienischer Schinkensalat mit Pecorino

Für meinen Salat habe ich Coppa verwendet. Ein aus Schweinenacken und Schweinefilet gepökelter...