Kapern-Kichererbsen-Salat

Der Kapern-Kichererbsen-Salat fällt in die Kategorie schnelle Rezepte. Ein köstlicher Salat, wenn man es wieder mal eilig hat.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

2 Scheiben	Vollkorntoast
1 TL	Olivenöl extra vergine
2 Handvoll	junger Spinat
75 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1 EL	Kapern
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Olivenöl extra vergine
1 TL	frisch gepresster Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Kapern-Kichererbsen-Salat** zuerst die Toastbrot-Scheiben in Streifen und dann in kleine Quadrate schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Olivenöl extra vergine beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Heißluft zirka 5 Minuten toasten.

2. Den Spinat waschen, trocken schleudern und mit einem scharfen Messer klein zerhacken. Den Spinat in eine Schüssel geben, Kichererbsen aus der Dose, Kapern und Toast-Würfel hinzugeben.

3. Für die Marinade die Knoblauchzehe schälen und fein zerhacken. Zusammen mit dem Olivenöl, frischen Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine kleine Schale geben und verrühren. Über den Kapern-Kichererbsen-Salat gießen und vermengen. Fertig ist der einfache und leckere Salat, guten Appetit!

Tipp