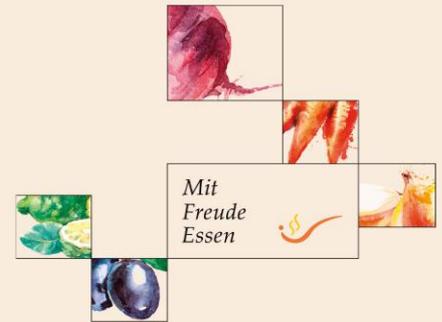


Schneller Kichererbsen-Salat



Zubereitung

Kichererbsen in ein Sieb schütten, gut durchwaschen und in eine Schüssel geben. Cocktail-Tomaten vierteln, kleine Paprikaschote entkernen und würfeln, 1/4 Gurke klein schneiden.

Pfanne ohne Öl erhitzen. Gemüse nacheinander zugeben und einige Minuten anbraten, etwas salzen und zu den Kichererbsen geben. Nun kommt noch gewaschener und geschnittener Rucola (oder andere grüne Blätter oder Kräuter) dazu, sowie einige Walnüsse in kleinen Stücken oder Sonnenblumenkerne und Schafskäse.

Dressing aus Apfelessig, Zitronensaft, Kurkuma, etwas Dattelsüße, Olivenöl, gemörserterem Koriander und Kreuzkümmel, sowie getrocknetem oder auch frischem Majoran, Pfeffer und Salz. Gut verrühren und über den Zutaten verteilen vermischen, fertig!

Wirkung nach TCM:

Kichererbsen und Walnüsse stärken nach TCM besonders die Nieren (gut bei häufigem Frieren, Schlafstörungen, Osteoporose, Unfruchtbarkeit). Westlich gesehen haben Kichererbsen viele gute Nährstoffe wie pflanzliches Eiweiß, Eisen und Zink.

Tomaten stützen den Magen (gut bei Sodbrennen, Gastritis, ständigem Hunger) und kühlen Hitze (gut bei Hitzewallungen oder heißem Wetter). Da sie zu den kältesten Gemüsearten zählen (neben den Gurken), brate ich sie gerne kurz an, um sie bekömmlicher zu machen. Dadurch wirken sie weniger kalt, aber immer noch kühlend und füllen außerdem die Körpersäfte auf.

Rucola wie auch andere bittere grüne Blattsalate und Kräuter, stützen die Leber (gut bei Stress, Kopfweg, Augenproblemen) und das Herz (gut bei innerer Unruhe, Einschlafstörungen). Da sie kühlend wirken, ist es vorteilhaft, sie mit gekochten Nahrungsmitteln zu kombinieren, damit sie bekömmlicher sind.

Feta ist leicht wärmend und bitter und stützt damit auch das Herz. Außerdem gibt er dem Salat seinen deftigen Geschmack.

Getrocknete Gewürze unterstützen die Verdauung und wirken meistens wärmend.

Du kannst dieses Gericht mit verschiedenen Gemüsearten, Gewürzen etc. gut variieren, guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen

- 1 Glas Bio-Kichererbsen
oder Kichererbsen über Nacht einweichen und mit etwas Asafötida od. Natron weichkochen, am Ende salzen
- 8 Cocktailtomaten
- 1 kleine Paprikaschote
- 1/4 Gurke
- Hand voll Rukola
- 1 EL Apfelessig,
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- etwas Dattelsüße
- je 1/4 TL gemörserter
· Koriander und Kreuzkümmel
- Kurkuma
- 2 EL Walnüsse
- ca. 100 g Schafskäse als Feta