
Rezept: Fattoush mit Kichererbsen – arabischer Brotsalat (4 Portionen)

Zutaten für die Brotchips

4	dünne arabische/libanesisches Fladenbrot
50ml	Oliveöl zum Bestreichen der Brote
½ TL	Salz



Vegan

Zutaten für den Salat

2	Köpfe Romanasalat
1	Salatgurke
4	Tomaten
200g	Kichererbsen aus einer Dose/Glas
2	Stangen Frühlingszwiebeln
	Frische Minze (gehackt)
	frische Petersilie (gehackt)

Zutaten für das Dressing

6 EL	Tahine
6 EL	Oliveöl
2 EL	Honig
1	Zitronen, ausgepresst
2	Prisen Salz
2TL	Sumach (optional, falls vorhanden)
4EL	Cranberry- oder Granatapfelsaft oder -sirup
	etwas Wasser für eine cremige Konsistenz

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Heißluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.
2. Das Fladenbrot in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Olivenöl und Salz gut vermischen und für 3-5 Minuten im Ofen backen. Bitte dabei im Auge behalten, das Brot wird recht schnell goldbraun.
3. Die Salatzutaten gut waschen. Gurken und Tomaten würfeln, den Salat grob schneiden und Salatstrünke entfernen.
4. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.
5. Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben.
6. Für das Dressing alle Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben, gut vermischen und abschmecken. Falls nötig, mehr Säure (Zitrone) oder Süße (Honig) dazugeben.
7. Das Dressing über dem Salat verteilen und vorsichtig alles durchmischen.
8. Die Brotchips und den Saft oder Sirup zum Abschluss darüber geben.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de