

Nudelsalat mit Kichererbsen



Zutaten für 1 Portion:

80 g Vollkorn-Nudeln
100 g Kichererbsen aus dem Glas
100 g Cherrytomaten
2 -3 mittelgroße Essiggurken
1 -2 Frühlingszwiebeln
3 EL Sojajoghurt
2 EL heller Essig
1 TL Leinöl
Zitronensaft
Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsbeilage in Salzwasser kochen
- In der Zwischenzeit Kichererbsen abgießen und in eine Schüssel geben
- Tomaten waschen, halbieren und Strunk entfernen
- Essiggurken in kleine Würfel schneiden
- Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in kleine Ringe schneiden
- Tomaten, Gurken und Zwiebeln zu den Kichererbsen geben
- Für das Dressing Sojajoghurt, Essig, Öl, Zitronensaft und Gewürze verrühren
- Nudeln mit Gemüse und Kichererbsen vermischen
- Dressing unterrühren

"healthy-vegan"-Tipp

Vollkornnudeln enthalten wertvolle Nährstoffe wie B-Vitamine, Magnesium, Eisen und hochwertiges Eiweiß. Vollkorn bedeutet, dass das ganze Getreidekorn inkl. Schale verwendet wird, denn in der Schale befinden sich die meisten Nährstoffe. Ob vom Weizen, Dinkel, Roggen - es gibt von jeder Getreidesorte Weißmehlprodukte, wie Vollkornprodukte.

Gerade in der Kombination mit Hülsenfrüchte erhöht sich die biologische Wertigkeit des Eiweiß. D.h. diese Kombination ist eine wundervolle Eiweißquelle gerade für die vegane Ernährung. Alternativ können auch Nudeln aus Hülsenfrüchten verwendet werden. Allerdings sollten es sich um andere Hülsenfrüchte handeln als die verwendeten Kichererbsen. Z.B. Linsen- oder Erbsennudeln.