

Tomaten-Kichererbsen-Brokkoli-Salat (Diabetes Version)



Für 2 Personen:

- 1/2 Brokkoli (circa 200 g)
- ca. 200 g Tomaten
- Salz
- 120 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 kleine Zucchini
- 1 Mairübchen, ersatzweise 6 Radieschen
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 EL Sesampaste (Tahine), ersatzweise ungesüßte Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sojasahne
- 1 Spritzer ungesüßte Chilisauce (zum Beispiel Tabasco)
- 1 TL Curry

Zubereitung:

1. Brokkoli abspülen, putzen und in Röschen teilen. In wenig Salzwasser 5 Minuten bissfest garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Kichererbsen abgießen und in eine Schüssel geben.

2. Zucchini und Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Mairübchen schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3. Für das Dressing in einem extra Schälchen das Sesammus mit 2 EL Wasser, Sojasauce und Sojasahne verquirlen. Mit Chilisauce und Curry würzen und abschmecken.

4. Vorbereitete Zutaten mit dem Dressing vermischen und auf Salatschälchen verteilen.

Nährwerte pro Portion:

- Energie: 230 kcal
- Kohlenhydrate: 22 g (entspricht 2,2 KE)
- Davon Zucker: 10 g
- Eiweiß: 14 g
- Fett: 8 g
- Davon gesättigte Fettsäuren: 1,3 g
- Ballaststoffe: 12 g

Hinweis:

Dieser Salat ist Vegan.

