

# HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept  
aus dem Bienengarten



## Bunter Kichererbsensalat

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Couscous
2	rote Zwiebeln
50 g	getrocknete Sauerkirschen
1 Dose	Kichererbsen (425ml)
150 g	Staudensellerie
1 Bund	Petersilie
1	Mango
2	Knoblauchzehen
100 ml	frisch gepresster Limettensaft
25 g	flüssiger Honig
5 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
	Kresse zum Garnieren

*Orientalischer Touch  
in der Schüssel!  
Der Salat ist kalorienarm  
und ein Feuerwerk für die  
Geschmacksknospen!*



### Zubereitung:

- 1** Couscous in einer Schüssel mit 250 ml kochendem Salzwasser begießen. 5 Minuten ausquellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.
- 2** Zwiebeln fein würfeln. Kirschen grob hacken. Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Sellerie fein würfeln. Petersilie und – bis auf einen Stiel zum Garnieren – fein hacken. Fruchtfleisch der Mango fein würfeln.
- 3** Knoblauch pressen. Limettensaft, Honig und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunterschlagen. Couscous, Zwiebeln, Kirschen, Kichererbsen, Sellerie, Mango und Petersilie in einer großen Schüssel mischen.
- 4** Vinaigrette zufügen, gut vermengen und Salat etwa 30 Minuten ziehen lassen. In Schüsseln schön anrichten und mit Petersilie sowie Kresse garnieren.