Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Sommersalat – leicht, frisch, sättigend & schnell gemacht

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 445 kcal

Zutaten

1 Stück(e) Salatgurke

500 g Rote Beete, gekocht

300 g Kichererbsen (gekocht oder Dose)

1 Stück(e) Kleine rote Zwiebel oder Frühlingszwiebel

1 Handvoll Frische Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch, Minze)

1 Handvoll Kürbiskerne

Dressing

150 g Naturjoghurt oder Milchkefir

1 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Scharfer Senf

1 Prise(n) Chili, Chiliflocken, Ingwer

Pfeffer

1 Stück(e) Knoblauchzehe, fein gerieben oder gepresst, optional

1 Teelöffel Tahini, optional

Zubereitung

1.

Wenn die Rote Beete und die Kichererbsen fertig gekocht gekauft werden, dann beides nach dem Öffnen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

2.

Die Kichererbsen direkt in eine große Schüssel geben und die Zwiebel in feine Ringe schneiden oder klein hacken und ebenfalls dazu geben.

3.

Anschließend die Gurke und die Rote Beete in kleine bis mittlere Würfel oder Streifen schneiden und auch mit in die Schüssel geben.

4.

Die frischen Kräuter waschen, zerkleinern und hinzufügen.

5.

Alle Zutaten für das Dressing in einer extra Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren oder mit einem Schüttel-Becher vermengen.

6.

Das Dressing über den Salatzutaten verteilen und unterheben.

7.

Mit den Kürbiskernen toppen und 10–15 Minuten (im Kühlschrank) durchziehen lassen. Idealweise leicht gekühlt servieren.

Guten Appetit!

8. Tipp:
Lässt sich gut vorbereiten, abwandeln und 1–2 Tage im Kühlschrank durchziehen/lagern.

Wie kann das Rezept variiert werden?

Diverse Variationsmöglichkeiten machen diesen Salat besonders reizvoll.

Das cremige Dressing kann klassisch mit Naturjoghurt, saurer Sahne oder Crème fraîche zubereitet werden – oder in einer **rein pflanzlichen Version** mit Kokosjoghurt, Kokosmilch oder einer hausgemachten Cashewcreme. Letztere lässt sich einfach herstellen, indem Cashewnüsse einige Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend mit frischem Wasser fein püriert werden.

Für ein besonderes Aroma bieten sich auch ein **Löffel Tahini** oder ein Hauch **Miso-Paste** im Dressing an.

Auch beim **Topping** lässt sich flexibel variieren: Statt Kürbiskernen können geröstete Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Cashews oder Pinienkerne verwendet werden.

Wer es noch **sättigender** möchte, ergänzt den Salat mit gekochtem Quinoa oder Reis.

Reife Tomaten bringen fruchtige Frische, während Garnelen, gekochtes und abgekühltes Hühnerfleisch, Mozzarella oder sogar Whey- oder Eiweißpulver im Dressing den **Proteingehalt weiter steigern**.

Gewürze wie Kreuzkümmel, Paprika oder Currypulver bringen zusätzliche geschmackliche Tiefe.

Eine einfache Möglichkeit zur Variation besteht auch im Austausch der Kichererbsen durch andere **Hülsenfrüchte** wie schwarze oder weiße Bohnen oder Linsen – jede Sorte verleiht dem Gericht eine andere Note und Struktur.

Da Hülsenfrüchte jedoch natürliche Antinährstoffe enthalten, die die Aufnahme wichtiger Mineralien hemmen können, empfiehlt sich das **Keimen der Kichererbsen** als nährstoffoptimierende Maßnahme. Dazu werden die rohen Kichererbsen 12–24 Stunden in Wasser eingeweicht, dann abgespült und für 2–3 Tage in einem Keimglas oder Sieb aufbewahrt, wobei sie zweimal täglich gespült werden müssen. Sobald kleine Keime sichtbar sind, können sie wie gewohnt gekocht werden.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die verwendeten Zutaten bieten eine Fülle an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.

Salatgurke liefert viel strukturiertes Wasser, unterstützt die Hydratation und enthält Silizium für Haut und Bindegewebe.

Rote Beete ist reich an Folsäure, Kalium, Eisen und Nitraten, die eine positive Wirkung auf Blutdruck und Durchblutung haben können.

Kichererbsen bieten komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß sowie Magnesium, Zink und Eisen – wichtige Bausteine für Energieproduktion, Muskelfunktion und das Immunsystem.

Rote Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln wirken durch ihre Schwefelverbindungen antientzündlich und fördern die Verdauung.

Frische Kräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch oder Minze versorgen den Körper mit sekundären Pflanzenstoffen, Vitamin C und Chlorophyll, die antioxidativ und entgiftend wirken können.

Kürbiskerne punkten mit Zink, Magnesium, ungesättigten Fettsäuren und pflanzlichem Protein – besonders wichtig für Immunsystem, Nerven und Muskulatur.

Das cremige **Dressing**, ob auf Milch- oder Pflanzenbasis, kombiniert **Apfelessig und Zitronensaft**, deren Fruchtsäuren nicht nur geschmacklich harmonieren, sondern auch die Eisenaufnahme fördern.

Olivenöl bringt einfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E mit, während Senf, Chili, Pfeffer und Ingwer den Stoffwechsel anregen können.

Wer möchte, ergänzt mit **Knoblauch oder Tahini** – für zusätzliche Würze, gesunde Fette und antioxidative Wirkung.

Was ist das Fazit?

Dieser Salat vereint Frische, Geschmack und Nährstoffreichtum auf besondere Weise. Er ist nicht nur ein Beispiel für kreative, gesunde Alltagsküche, sondern auch ein echtes Multitalent auf dem Teller – wandelbar, ausgewogen und sättigend. Dank der zahlreichen Anpassungsmöglichkeiten lässt sich der

Salat immer wieder neu interpretieren, auf individuelle Bedürfnisse abstimmen und sowohl vegan als auch vegetarisch oder mit tierischen Komponenten genießen.

Ob als schnelle Mahlzeit für unterwegs, als leichtes Mittagessen im Büro oder als farbenfrohe Beilage zum Abendessen – er liefert wertvolle Energie, unterstützt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und sorgt gleichzeitig für kulinarische Abwechslung. Ein Gericht, das Genuss und Gesundheit harmonisch miteinander verbindet.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela