

Marokkanischer Gemüsesalat

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

15 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. -.60

Nährwert pro Rezept

374 Kcal, 21 g Fett, 32 g KH

Zutaten

20 g Blumenkohl gekocht, röschen

20 g Tomaten, würfeln

20 g Mais (Dose)

20 g Linsen, gekocht

20 g Kichererbsen, gekocht

20 g Erbsen (Dose od. TK)

10 g Zwiebeln, hacken

2 g Garam Masala (RL Gewürz)

1 cl Essig

2 cl Sonnenblumenöl

Nordafrika (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

1

zusammen vermischen

nach Belieben würzen

Scharfmacher für die gewünschte Schärfe