

# Hier und heute



## Quinoa-Kichererbsen-Salat mit Wassermelone und Feta

Dieser Quinoa-Kichererbsen-Salat von Isabell Heßmann unterstützt eine ausgewogene Ernährung bei Progesteronmangel. Er eignet sich als leichtes Hauptgericht oder als frische Beilage zu Fleisch, Fisch oder Geflügel.

### Rezept

Quinoa-Kichererbsen-Salat mit Wassermelone und Feta  
von Isabell Heßmann für 2-3 Portionen:

### Zutaten

- 1 Glas Kichererbsen (330 g, Abtropfgewicht 220 g)
- 100 g Quinoa
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Walnüsse
- 200 g Wassermelone
- 2 Minigurken
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Kräuter (z. B. Dill und Minze)
- 150 g Feta
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL heller Balsamicoessig
- 1 TL Senf, mittelscharf
- Salz
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- frische Kräuter zum Anrichten

### Zubereitung

Kichererbsen in ein Sieb geben und abspülen. Abtropfen lassen.

Quinoa in der Gemüsebrühe aufkochen. Hitze reduzieren, Topf mit einem Deckel verschließen und Quinoa circa 10 Minuten köcheln lassen. Herdplatte ausschalten und Quinoa weitere 10 Minuten ausquellen lassen.

Walnüsse grob hacken. Wassermelone in kleine Stücke schneiden. Gurken waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

Quinoa auflockern. Mit Kichererbsen, Walnüssen, Wassermelone, Gurke und Zwiebel in einer Schüssel mischen. Feta darüber bröckeln.

Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen verrühren. Dressing über den Salat geben und mit Zitronenabrieb und frischen Kräutern garniert servieren.

### Nährwerte

608 kcal  
21 g Eiweiß  
39 g Fett  
43 g Kohlenhydrate  
10 g Ballaststoffe