

## Gurken-Kichererbsen-Salat to go

VORBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten Für 2 Personen

1 Gurke  
180 g griechischer Joghurt  
3 frische Minzezweige  
200 g getrocknete Tomaten  
1 Dose Kichererbsen  
30 g Walnüsse

Bei diesem Salat im Glas treffen feine Gurkenraspeln auf Kichererbsen und getrocknete Tomaten. Dazu ein Klecks Joghurt mit frischer Minze und fertig ist der leichte Snack für die Mittagspause. Kleiner Tipp: Zusammen mit Mineralwasser lässt sich aus dem ausgepressten Gurkensaft eine leckere, gesunde Erfrischung mixen. [Hier gibt es übrigens noch mehr leckere Rezepte zum Vorbereiten.](#)

- 1 -

Gurke waschen und samt Schale mit einer Reibe fein reiben. Den Gurkenabrieb anschließend in ein feines Küchentuch geben und so viel wie möglich vom Saft der Gurke herauspressen und in einer Schale sammeln. Saft für später aufbewahren.

- 2 -

Minzeblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und in einer Schüssel mit griechischem Joghurt, Salz und etwas Pfeffer vermengen.

- 3 -

Getrocknete Tomaten mit einem Küchentuch abtupfen, um überschüssiges Öl zu reduzieren und anschließend in kleine Stücke schneiden.

- 4 -

Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Walnüsse darin 3-5 Minuten goldbraun rösten. Währenddessen mehrmals wenden, da die Nüsse sonst schnell anbrennen.

- 5 -

In ein verschließbares Einmachglas zunächst die Tomatenstücke, dann die Kichererbsen, den Gurkenabrieb und zuletzt den Minzjoghurt schichten. Mit Walnüssen garnieren.