



ergibt 4 Portionen

Mit diesem Rezept wird Salat zu „Finger food“. Wir verwenden Blätter des Romana-Salates um eine schmackhafte Kichererbsen-Füllung einzuwickeln. Das ergibt einen erfrischenden Wrap, der viele gesunde Ballaststoffe enthält.



- 1 ½ Tassen gekochte Kichererbsen oder aus der Dose, abgespült oder abgegossen
- ½ Tasse fein gehackte oder geriebene Karotten
- ½ Tasse fein gehackte Sellerie
- 3 Frühlingszwiebel, gehackt
- 2 bis 3 EL fettfreie oder fettarme vegane Mayonnaise
- 1 EL gemahlene Senfkörner
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlenen schwarzen Pfeffer
- 4 große Blätter Romana-Salat (auch Kochsalat oder Lattich genannt)
- 1 mittlere Tomate, in Scheiben geschnitten, oder 6 bis 8 Kirschtomaten, halbiert

Die Kichererbsen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken so dass noch einige Stückchen bleiben. Karotten, Sellerie, Frühlingszwiebel, Mayonnaise, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben und gut mischen.

Geben sie ungefähr ein Viertel der Mischung auf jedes Salatblatt. Belegen sie es mit je einem Viertel der Tomaten, rollen sie den Salat um die Füllung und servieren sie.

Sie können übrig gebliebene Füllung (ohne Salat und Tomaten) in einem Behälter im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufheben.

Pro Portion:

- Kalorien: 163
- Fett: 4 g
- gesättigte Fette: 0.5 g
- Kalorien aus Fett: 22%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 8 g
- Kohlehydrate: 25.6 g
- Zucker: 3.5 g
- Ballaststoffe: 6.5 g
- Natrium: 525 mg
- Kalzium: 72 mg
- Eisen: 2.9 mg
- Vitamin C: 15.2 mg
- Beta-Karotin: 2555 mcg
- Vitamin E: 1.2 mg

Quelle: *The Survivor's Handbook: Eating Right for Cancer Survival* by Neal D. Barnard, M.D. and Jennifer Reilly, R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/chickpea-salad-rolls>