Rezept

Würziger Kichererbsensalat

Ein Rezept von Würziger Kichererbsensalat, am 28.04.2024

Zutaten

2 EL	Zitronensaft
¼ TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 ½ EL	Olivenöl
2 - 3	kleine Strauchtomaten (ca. 80 g)
1	kleine rote Zwiebel
3	gebratene Chicken Wings (Hähnchenflügel; ca. 150 g vom Imbissstand oder von der Fleischtheke)
	Salz
¼-½ TL	Pul Biber (türkische Paprikamischung; ersatzweise Chiliflocken)
120 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1	Mini-Gurke
3 Stiele	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 45 g F, 31 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing in einer Schüssel den Zitronensaft, 1 EL Wasser, Salz, Kreuzkümmel und Pul biber verrühren. Das Olivenöl mit dem Schneebesen gründlich unterschlagen.

2. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, putzen und sechsteln. Die Minigurke waschen, abtrocknen, putzen, längs halbieren und in ca. ½ cm dicke Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.

3. Kichererbsen, Tomaten, Gurken und Zwiebeln mit dem Dressing mischen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und unterheben. Mit Salz und Pul biber abschmecken. Den Salat mit den Chicken Wings anrichten. Dazu schmeckt Vollkorn-Baguette oder Sesam-Fladenbrot.