Rezept

Arabischer Kichererbsensalat

Ein Rezept von Arabischer Kichererbsensalat, am 12.10.2024

Zutaten

2	rote Paprikaschoten
1	rote Zwiebel
1 Dose	Kichererbsen (400 g Inhalt)
2 Zweige	Minze
3 EL	Rotweinessig
2 EL	kräftige Gemüsebrühe
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g	fettarmer Fetakäse
2 Stangen	Sellerie
2	feste Tomaten
1/2 Bund	glatte Petersilie
50 g	Rosinen
2 EL	Olivenöl
	Salz
3 EL	Sesamsamen
150 g	Fladen- oder Weißbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 662 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen und von Kernen, Trennhäutchen und dem Stielansatz befreien. Den Sellerie waschen und putzen. Die Zwiebel schälen. Alles in feine Würfel schneiden.

2. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze in Spalten schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und sehr gut abtropfen lassen.

3. Die Petersilie und die Minze kalt abwaschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Rosinen mit warmem Wasser übergießen, dann abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

4. Den Rotweinessig mit Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer verrühren. Über die Salatzutaten träufeln und alles vorsichtig vermengen. Pikant abschmecken.

5. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten, auf einen Teller geben. Den Fetakäse würfeln, in den Sesamsamen wenden und zum Salat geben. Dazu Fladenbrot essen.