Rezept

Erfrischender Kichererbsensalat

Ein Rezept von Erfrischender Kichererbsensalat, am 08.06.2025

Zutaten

150 g	getrocknete Kichererbsen (ersatzweise 300 g Dosen-Kichererbsen)
1	gelbe Paprikaschote
250 g	Kirschtomaten
3 TL	Tahin
1-2 EL	Zitronensaft
	Salz
125 g	Postelein (ersatzweise Portulak oder junger Blattspinat)
1	rote Zwiebel
150 g	Joghurt
2 TL	Agavensirup
3	Knoblauchzehen
	gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem:

4 Blätter	Minze
2 EL	Granatapfelsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen mind. 8 Std. (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen mit reichlich frischem Wasser bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 1 Std. gar köcheln.

2. Inzwischen den Postelein waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel geben.

3. Für das Dressing den Joghurt mit Tahin, Agavensirup und 1 EL Zitronensaft verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und in die Salatschüssel geben. Das Dressing darübergießen und alles gut durchmischen. Die Minzeblätter klein zupfen und auf dem Salat verteilen. Den Salat zum Servieren mit Granatapfelsirup beträufeln.