

Rezept

Indischer Kichererbsen-Brot-Salat

Ein Rezept von Indischer Kichererbsen-Brot-Salat, am 30.03.2023

Zutaten

3 Tomaten	½ Salatgurke
1 rote Zwiebel	1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
200 g Fladenbrot	2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	3 EL Butter
1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Garam masala (indische Gewürzmischung)
½ TL Chilipulver	3 EL Weißweinessig
1 TL Zucker	Salz
Pfeffer	je ¼ Bund Koriandergrün und Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten und die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Alles in einer Schüssel mischen.
2. Das Fladenbrot in 2 cm große Würfel schneiden, Knoblauch schälen. 5 EL Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Garam masala, Chili und Brot dazugeben, Knoblauch dazupressen und alles gut verrühren. Das Brot unter weiterem Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen.
3. Essig, Zucker und übriges Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern. Den Koriander und die Minze waschen, trockenschütteln, fein hacken und unter das Dressing rühren.
4. Brot mit den übrigen Salatzutaten mischen, dann das Dressing unterrühren. Den Salat möglichst noch 30 Min. ziehen lassen, danach nochmals abschmecken.