Rezept

Kichererbsen-Salat

Ein Rezept von Kichererbsen-Salat, am 30.05.2025

Zutaten

500 g	fest kochende Kartoffeln
1	Granatapfel
5 EL	Zitronensaft
4 EL	4 EL Salatöl (z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl)
2 TL	Chaat Masala
2 EL	gehackte Minze
1	kleine Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
1	rote Zwiebel
	frisch gepresst
1 1/2 TL	1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser in 20-25 Min. nicht zu weich garen. Abgießen, abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.

---

2. Kichererbsen kalt abbrausen, abtropfen lassen. Granatapfel aufbrechen, die roten Samen herausbrechen. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Zitronensaft, Öl, Gewürze, Salz und Minze verrühren und mit den anderen Zutaten mischen. Möglichst 1 Std. durchziehen lassen und kühl servieren.