

Rezept

Kichererbsen-Salat mit Kräuterdressing

Ein Rezept von Kichererbsen-Salat mit Kräuterdressing, am 01.06.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)	250 g Kirschtomaten
2 Frühlingszwiebeln	1 Zweig Minze (ersatzweise Basilikum)
1/2 Bund glatte Petersilie	150 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Zitronensaft	abgeriebene Schale von 1/4 unbehandelten Zitrone
1 kleine Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel (ersatzweise gemahlener Piment)	2 Msp. Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken.
2. Die Minze und die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Die Kräuter, den Joghurt, den Zitronensaft und die Zitronenschale mit dem Stabmixer zu einem hellgrünen Dressing aufmixen. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Das Öl darunter rühren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen und abschmecken.
3. Kichererbsen, Tomaten und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Das Kräuterdressing darüber gießen und alles locker vermischen. Den Kichererbsen-Salat bei Zimmertemperatur zugedeckt 30 Min. ziehen lassen.