Rezept

Kichererbsensalat mit Granatapfelkernen

Ein Rezept von Kichererbsensalat mit Granatapfelkernen, am 17.05.2025

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (etwa 240 g Abtropfgewicht)
1	Granatapfel
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 2 cm)
2 EL	Limettensaft
	1/4 TL Chilipulver
1 Prise	Zucker
2 EL	Mandelstifte
1	Salatgurke
1	rote Zwiebel
150 g	Joghurt
	3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
	4-5 Stängel Minze
	1-2 TL Chaat Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb gießen, kurz mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Gurke schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kernchen einzeln herausbrechen (1-2 EL zum Garnieren beiseitelegen). Zwiebel schälen und in grobe Würfel oder dünne Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.

2. Den Ingwer schälen, ganz fein würfeln oder reiben und mit Joghurt, Limettensaft, Kreuzkümmel und Chilipulver verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken. Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Etwas davon beiseitelegen, den Rest unter den Joghurt rühren.

3. Das Joghurtdressing unter die Kichererbsenmischung mengen und den Salat im Kühlschrank möglichst noch 1 Stunde durchziehen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett leicht braun rösten und abkühlen lassen. Dann die übrigen Granatapfelkerne und die restliche Minze über den Salat geben. Das Chaat Masala vorsichtig darüberstreuen – je nach Geschmack mehr oder weniger.