

Rezept

Kichererbsensalat mit Ölsardinen

Ein Rezept von Kichererbsensalat mit Ölsardinen, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 150 g getrocknete Kichererbsen | 1 rote Paprikaschote |
| 1 Fleischtomate (2 normal große Tomaten gehen auch) | 1 kleines Bund Petersilie |
| 2 EL schwarze Oliven | 2 Knoblauchzehen |
| 4-5 EL Zitronensaft | 2 Dosen Ölsardinen (je 75 g Abtropfgewicht) |
| Salz | 5 EL Olivenöl |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4 als kleines Essen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
| **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in eine Schüssel schütten und so viel Wasser darüber gießen, dass sie bedeckt sind. Über Nacht aufquellen lassen. Am nächsten Tag abtropfen lassen, mit frischem Wasser in einen Topf füllen und erhitzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in ungefähr 1 1/2 Stunden weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Paprika waschen und längs halbieren. Stielansatz und Häutchen mit Kernen herauszupfen. Tomate waschen und den Stielansatz rausschneiden. Paprika und Tomate klein würfeln. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln, grob hacken. Knoblauch schälen, Olivenfleisch von den Steinen schneiden, beides zusammen auch ganz fein schneiden. Ölsardinen abtropfen lassen, die Hälfte in kleine Stücke schneiden, Rest ganz lassen.
3. Für die Sauce Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einer Gabel zu einer cremigen Sauce verschlagen. Kichererbsen damit mischen. Paprika, Tomate, Knoblauchmischung, Petersilie und zerkleinerte Ölsardinen untermischen, abschmecken. Salat auf eine längliche Platte, in eine flache Schüssel oder in Ölsardindosen füllen, mit den ganzen Ölsardinen belegen. Fertig!