

Rezept

Kürbis-Kichererbsen-Salat

Ein Rezept von Kürbis-Kichererbsen-Salat, am 25.06.2026

Zutaten

1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 500 g)	1 Bund Frühlingszwiebeln
7 EL Olivenöl	3 EL Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1-2 TL Pul Biber (scharfe Paprikaflocken)	1 Bund Rucola
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	2 EL Weißweinessig
1 EL Aceto balsamico bianco	200 g Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und vierteln. Kerne und Fasern mit einem Löffel sorgfältig herausschaben. Die Kürbisviertel mit einem scharfen Messer in 1-2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen und hellgrünen Teile schräg in 3 cm große Stücke schneiden.
2. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Min. anbraten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und 1-2 Min. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikaflocken würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Den Rucola waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Die Kichererbsen abgießen, auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Weißwein- und Balsamessig, Salz und Pfeffer mit dem übrigen Olivenöl gründlich verrühren.
4. Kürbismischung, Kichererbsen und Rucola vorsichtig mit der Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat anrichten und mit je einem Klecks Joghurt garnieren. Fein mit Chiliflocken bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot.