

## Rezept

# Romanasalat mit Schafskäse und Kichererbsen

Ein Rezept von Romanasalat mit Schafskäse und Kichererbsen, am 09.06.2026

## Zutaten

½ Bund Dill	1 Knoblauchzehe
3 EL weißer Aceto balsamico	1 EL Zucker
2 EL Olivenöl	1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 265 g)
1 Glas Artischocken in Öl (Abtropfgewicht ca. 200 g)	200 g Schafskäse (Feta)
100 g Frühstücksspeck (in Scheiben)	2 TL Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
2 Romana-Salatherzen	Pfeffer
Salz (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Für das Dressing den Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Essig mit dem Zucker in einer Salatschüssel verrühren und das Öl unterschlagen. Den Dill und Knoblauch unterrühren.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Artischocken abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Käse würfeln. Alles mit dem Dressing mischen und einige Min. durchziehen lassen.
3. Den Speck in zwei Portionen in einer Pfanne mit je 1 TL Öl von beiden Seiten knusprig braun braten. Den Speck leicht abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Romanasalat putzen, zerpfücken, waschen und trocken schleudern, die Hälfte der Blätter ganz lassen den Rest klein zupfen oder schneiden.
4. Die Kichererbsen-Artischocken-Mischung mit Pfeffer und nach Belieben mit etwas Salz abschmecken. Die klein geschnittenen Salatblätter und zwei Drittel des Specks untermischen. Die ganzen Salatblätter auf Schälchen verteilen und den Salat darauf anrichten. Den restlichen Speck darauf verteilen. Nach Belieben etwas Pfeffer darübermahlen.