

## Rezept

# Scharfer Möhrensalat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Scharfer Möhrensalat mit Kichererbsen, am 26.06.2026

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Kichererbsen (ca. 260g Abtropfgewicht)	<b>1 EL</b> Rapsöl
Salz	<b>1</b> grüne Chilischote
<b>3 EL</b> Weißweinessig	<b>100 g</b> Joghurt (1,5% Fett)
Pfeffer	<b>300 g</b> Möhren
<b>2</b> zarte Frühlingszwiebeln	<b>100 g</b> Feta-Schafskäse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 19 g F, 18 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schüssel mit dem Rapsöl und etwas Salz mischen. In einer flachen, ofenfesten Form verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 20 - 30 Min. rösten, zwischendurch zweimal umrühren.
2. Inzwischen die Chilischote waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Chilihälften fein hacken. Mit dem Essig und dem Joghurt verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler in breite, dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.
4. Die Möhren auf zwei Teller verteilen. Die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen. Das Dressing, die Frühlingszwiebeln und die gerösteten Kichererbsen auf den Möhren anrichten. Den Schafskäse über den Salat bröckeln.