Rezept

Schneller Kichererbsen-Zucchini-Salat

Ein Rezept von Schneller Kichererbsen-Zucchini-Salat, am 18.06.2025

Zutaten

1	Zucchino (ca. 200 g)
50 g	Rucola
1 EL	Zitronensaft
½ TL	Sambal Oelek
3 EL	Olivenöl
200 g	Cocktailtomaten
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
2 TL	Tahin (Sesampaste; aus dem Asien- oder Bioladen)
	Salz
100 g	Schafskäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchino putzen, waschen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Cocktailtomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Den Rucola verlesen, von den harten Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Rucolablätter grob schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

2. Den Zitronensaft mit dem Tahin, dem Sambal Oelek und etwas Salz gut verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Mit Salz abschmecken.

3. Zucchiniraspel, Tomaten, Rucola, Kichererbsen und Dressing in einer Schüssel vorsichtig vermischen. Den Salat nochmals mit Salz abschmecken. Den Schafskäse mit den Fingern zerbröckeln und daraufstreuen. Dazu schmeckt knuspriges Brot.