

Rezept

Tomaten-Paprika-Salat mit gerösteten Kichererbsen

Ein Rezept von Tomaten-Paprika-Salat mit gerösteten Kichererbsen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht)	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	1 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Chilipulver	Salz
Pfeffer	1 gelbe Paprika
300 g bunte Kirschtomaten	1 Stange Staudensellerie
2 Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriandergrün
1 EL Granatapfelmelasse	3 EL Zitronensaft
3/4 TL Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 18 g F, 9 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit 1 EL Öl, 3/4 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Chilipulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kichererbsen mit der Marinade mischen und auf dem Blech verteilen. Im Backofen (Mitte) 35-40 Min. leicht knusprig garen, dabei ein- oder zweimal durchrühren.
2. Inzwischen die Paprika waschen, längs vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer in schmale Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Sellerie putzen und waschen, das Grün beiseitelegen, die Stange in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in breite Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und mit dem Selleriegrün grob schneiden. Etwas Koriander- und Selleriegrün beiseitelegen, den Rest mit dem Gemüse auf einer Platte mischen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Granatapfelmelasse, Zitronensaft, Zimt, den übrigen Kreuzkümmel, das restliche Chilipulver und 2 EL Wasser zu einem Dressing verrühren. Salzen, pfeffern und das übrige Öl unterschlagen. Das Dressing über die Salatzutaten gießen und unterheben. Die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen, auf den Salat geben und das übrige Grün darüberstreuen.