

Rezept

Tomatensalat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Tomatensalat mit Kichererbsen, am 23.05.2025

1 Knoblauchzehe

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (215 g Abtropfgewicht)	1	rote Zwiebel
250 g	Datteltomaten oder Kirschtomaten 1 Bur	ıd	Petersilie
4 EL	Olivenöl 2 I	EL	Aceto balsamico
1-2 TL	gemahlener Kreuzkümmel 1	ΓL	Rohrohrzucker
	Kräutersalz		Pfeffer
1 TL	getrockneter Rosmarin 1 Pc	k.	geriebene Zitronenschale

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

- 1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
- 2. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Alles mit 2 EL Öl, Essig, 1 2 Prisen Kreuzkümmel und dem Zucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den Salat mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.
- 3. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Kichererbsen darin anbraten. Restliches Öl mit Rosmarin, Zitronenschale und 1 TL Kreuzkümmel verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Mischung zu den Kichererbsen geben und noch ca. 3 Min. braten. Mit Kräutersalz würzen.
- 4. Den Tomatensalat auf Teller oder in Schälchen verteilen und die gebratenen Kichererbsen darüberstreuen, servieren. Dazu passt geröstetes Fladenbrot sehr gut.