

Rezept

Veganer warmer Kichererbsensalat mit Blumenkohl-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Veganer warmer Kichererbsensalat mit Blumenkohl-Tomaten-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

1 Handvoll Petersilie	2 Knoblauchzehen
2-3 EL Aceto balsamico bianco	6 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g Blumenkohl	250 g Cocktailtomaten
50 g Pinienkerne	150 g Fenchel
1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl	2 TL Agavendicksaft
2 EL getrocknete Berberitzen (ersatzweise getrocknete, gehackte Cranberrys)	2 EL Aceto balsamico bianco
Salz	1 TL Ras el-Hanout (Orientgeschäft)
Sesamsamen zum Bestreuen (ersatzweise Schwarzkümmel)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Für das Gemüse die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Beides mit 2 EL Essig und 5 EL Olivenöl pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in ca. 4 Min. bissfest dämpfen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Tomaten waschen. Den übrigen EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten darin 3-4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Blumenkohl und Pinienkerne dazugeben und kurz mitbraten. Das Petersilienöl zufügen, alles kurz durchschwenken und mit Salz, Pfeffer und ggf. Essig abschmecken.
3. Für den Salat den Fenchel waschen, putzen, klein schneiden und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in ca. 5 Min. bissfest dämpfen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin 3-4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, die Kichererbsen dazugeben und 2 Min. mitbraten. Den Agavendicksaft zufügen und etwas karamellisieren. Die Berberitzen unterrühren und das Gemüse mit Essig ablöschen. Das Ras el-Hanout zufügen und alles einmal kurz in der Pfanne schwenken. Den Salat salzen und pfeffern.

5. Den Kichererbsensalat auf Tellern anrichten. Das Gemüse aus der Marinade heben, darauf verteilen und etwas von der Gemüsemarinade angießen. Nach Belieben mit Sesam oder Schwarzkümmel bestreuen und noch warm servieren. Dazu passt geröstetes Fladenbrot.