Rezept

Vegetarischer Kichererbsensalat

Ein Rezept von Vegetarischer Kichererbsensalat, am 13.06.2025

Zutaten

250 g	getrocknete Kichererbsen
400 g	Tomaten
2 EL	Weißweinessig
1-2 TL	Balsamico Creme
	Salz
	Cayennepfeffer
1	Bio-Salatgurke
3 EL	fein gehackte Basilikumblättchen
1-2 TL	frisch gepresster Zitronensaft
60 ml	Olivenöl
	Pfeffer
1 Handvoll	Basilikumblättchen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, dann zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze in 1-1 Std. 30 Min. garen. Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen und abkühlen lassen.

2. Die Gurke waschen, längs vierteln, entkernen und die Viertel in feine Scheibchen schneiden. Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Kichererbsen, Gurke, Tomaten und das gehackte Basilikum in eine Schüssel geben.

3. Essig, Zitronensaft, Balsamico Creme und Öl verrühren, kräftig salzen und pfeffern. Mit den Kichererbsen vermischen, den Salat mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Basilikumblättchen bestreut servieren.