

Rezept

Grillpaprika-Sandwich

Ein Rezept von Grillpaprika-Sandwich, am 20.12.2025



© Janne Peters

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)

1 EL grobkörniger Senf

Salz

Cayennepfeffer

1 rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

4 Baguettebrötchen

4 EL vegane Mayonnaise (sojafrei; aus dem Bioladen)

4 EL Weißweinessig

Pfeffer

4 Stängel glatte Petersilie

2 rote Paprikaschoten

4 große Salatblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 15 g F, 8 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Stabmixer grob pürieren, sodass noch Stückchen erkennbar sind. Mayonnaise, Senf und 1 EL Essig verrühren. Mit den Kichererbsen mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen und mit bis zu 1 EL Essig abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, hacken und unter die Kichererbsenmasse rühren.

2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer (Grill-)Pfanne erhitzen und die Paprikaviertel darin auf jeder Seite 4-5 Min. zugedeckt braun braten, dabei zwischendurch mit dem Pfannenwender flach drücken. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit 2 EL Essig ablöschen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen.

3. Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Die Baguettebrötchen waagerecht halbieren. Die Brötchenunterhälften mit Salatblättern, Paprika und Zwiebeln belegen. Die Kichererbsencreme darauf verteilen und mit den Oberhälften bedecken.