

Kichererbsensalat

Kategorie: 02) Vorspeisen kalt/Salate/Amuse-bouche
Rezept Nr 712
Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 0:20
Garzeiten: 0:00
Jahreszeit: Sommer/Herbst

Zutaten	Mengen	Bemerkungen	Links
Kichererbsen	500 Gramm	Abtropfgewicht	
Paprikaschote	0,5 Stück	rot	
Paprikaschote	0,5 Stück	gelb	
Schalotte	1 Stück		
Zitronensaft		nach Geschmack	
Olivenöl	4 EL		
Petersilie	0,33 Bund		

Zubereitung

Vorbemerkung: Getrocknete Kichererbsen sollte man 12 - 24 Stunden einweichen (doppelte Menge Wasser wie Kichererbsen). Die Kochzeit beträgt dann zwischen 30 Minuten und 1 Stunde (abhängig wie frisch die Kichererbsen sind). Nach dem Kochen das Kochwasser abgießen und die Kichererbsen abspülen.

Mengenhinweis: Es gibt nur keine exakte Formel, um zu ermitteln wieviel getrocknete Kichererbsen nach dem Einweichen und Kochen wiegen, da dies sehr abhängig ist von der Restfeuchtigkeit. Als Faustformel gilt, dass 100 g trockene Kichererbsen ihr Gewicht ungefähr verdoppeln.

Alternativ kann man auch vorgekochte Kichererbsen aus der Dose oder aus dem Glas verwenden.

Man sollte darauf achten, dass Kichererbsen für Salate und Gemüse eher noch einen leichten Biss haben sollten, für Hummus sollten sie schön weich sein.

1. Die Paprikaschoten und den Stängensellerie putzen, die Schalotte schälen und jeweils in kleine Stücke schneiden. Petersilie klein hacken.

2. Alles mit den Kichererbsen vermischen, salzen, pfeffern und mit einer Vinaigrette aus Olivenöl und Zitronensaft übergießen. Mindestens 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Mit Weißbrot servieren.

Variationen: Man kann problemlos auch noch andere rohe Gemüse wie Karotten oder Blumenkohl etc. dazu geben, aber auch kleingeschnittene Stiele von der Petersilie, Blätter von Radieschen oder Fenchelkraut, Stängel von Rote Bete und andere essbare Stiele und Blätter, die man sonst eher entsorgt ("From Leaf to Root"). Statt Petersilie eignen sich auch Dill oder Koriander und würzen kann man zusätzlich mit Raz-al-Hanut und/oder etwas Piment d'Espelette für eine leichte Schärfe.

:rbs

Kichererbsensalat



Notizen
