

FAUSTFORMEL *System*

Kichererbsensalat mit Tomaten und Oliven



Für 2 Personen

Dieses Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 1/2 gedämpfter Brokkoli
- 1 Salatgurke
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 EL grüne Oliven – nach Geschmack
- 1 TL Harissa oder eine andere Chilipaste – nach Geschmack

Anleitung

1. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen, Stiel grob schälen und in bissgroße Stücke schneiden.
2. Dämpfeinsatz in einen Topf geben und so viel Wasser einfüllen, dass es gerade nicht durch das Dämpfsieb steigt. Brokkoli darauf legen, mit Deckel verschließen und zum Kochen bringen.

FAUSTFORMEL

System

3. Ca. 4 min dämpfen (wer es weicher mag, auch bis zu 8 Min).
4. Zwiebel ganz fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.
5. Kichererbsen abtropfen und in einem Sieb gut waschen. Tomaten , Brokkoli und Gurke in Würfel schneiden. Petersilie und Oliven (evtl vorher entkernen!) grob hacken.
6. Aus Olivenöl und Essig (3:1) mit ein wenig Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren. (Nach Geschmack ein wenig Chilipaste unterrühren).
7. Die Kichererbsen mit dem Gemüse und der Salatsauce vermischen. Am besten schmeckt der Salat, wenn man ihn ein wenig durchziehen lässt.

Tipp: Lässt sich gut vorbereiten und mitnehmen. Mit einer Scheibe Vollkornbrot servieren