

Kochen

Sabine Schütze

Montag, 07.08.2023

Salat mit Kichererbsen, Gurke, Paprika und Tomate

Zutaten

Für den Salat

- 1 Salatgurke
- 300 g Tomaten
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Stängel Minze
- 1 Glas Kichererbsen

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Senf
- 1 TL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurke, Tomaten und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Petersilie und Minze grob hacken. Alles in eine Schüssel.
2. Abgetropfte Kichererbsen dazugeben.
3. Dressing zusammenquirlen und untermischen. Salat mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

Der Salat lässt sich variieren: Im Sommer passen Melonenstückchen wunderbar. Auch in der beschichteten Pfanne angerösteter Sesam ergänzt den Salat gut, oder etwas Feta.