

Sommerlicher Kichererbsen-Salat

Zutaten:

- 200 g getrocknete Kichererbsen oder 400 g Kichererbsen aus dem Glas/der Dose
- 2 große Tomaten
- 1 gelber und 1 roter Paprika
- ½ Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebel
- 250 g Feta/Schaf- oder Ziegenkäse
- Minze, Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 2 EL Apfelessig



Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag das Wasser wechseln und etwa eine Stunde weichkochen, danach abseihen. Kichererbsen aus dem Glas/der Dose in einem Sieb abtropfen lassen, gut abwaschen und in eine große Schüssel geben. Tomaten, Paprika, Salatgurke, Frühlingszwiebel und Feta in Stücke schneiden, Minze und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten zu den Kichererbsen geben, salzen und pfeffern und mit Öl und Essig mischen. Den Salat für etwa 15 Minuten marinieren lassen und vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Tipp:

Der Jahreszeit entsprechend kann dieser Salat angepasst werden: im Frühling mit Radleschen und Bärlauch, im Herbst mit Rotkraut und Apfel, im Winter mit Karotten, Roter Rübe und Nüssen. Anstatt Feta kann auch ein anderer Käse oder ein Stück Räucherfisch eine geschmackliche Abwechslung in den Salat bringen. Dieser Salat lässt sich außerdem sehr gut am Abend vorbereiten und am nächsten Tag gut verpackt als Mittagessen in die Schule oder Arbeit mitnehmen.

