

Kichererbsensalat

Für zwei Personen oder einer sehr hungrigen

Zutaten:

- 1 Glas Kichererbsen
- 1 rote Paprika
- 8 Cocktailtomaten
- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln rot, normale Größe
- 3 Knoblauchzehen (oder mehr)
- 1 Peperoni
- 4 Eßl. Olivenöl
- 4 Eßl. Milden Essig (weißer Balsamico)
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 Schaf- oder Ziegenfeta



Zubereitung:

die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Den Knoblauch ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Peperoni von den Kernen befreien und klein schneiden.

Die Karotte in feine Streifen hobeln.

Die Paprika in Würfel oder Streifen schneiden.

Tomaten halbieren

In folgender Reihenfolge zubereiten:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in Öl etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze anbraten

2. 1 TL Zucker dazu und etwas karamellisieren lassen

3. Kichererbsen mit dazu geben und nur kurz erwärmen

4. Salz und Pfeffer zugeben

5. In eine Schüssel mit der Paprika, den Tomaten und der Karotte geben und umrühren.

Ggf. nachwürzen, es darf gerne etwas überwürzt schmecken. Nachdem Ziehen wird der Geschmack milder.

Ca. 2 Std. ziehen lassen

Kurz vor dem Servieren den Käse in Stückchen darüber geben.

Eignet sich als Zwischendurchgericht, so für das kleine Hüngrchen, oder als Mahlzeit im Sommer.

Auch gut zum Mitnehmen ins Büro (wenn der Knoblauch nicht stört) oder ins Freibad.