

ENSALADA DE GARBANZOS – KICHERERBSENSALAT

ENSALADA DE GARBANZOS – KICHERERBSENSALAT

Wenn euch die gefüllten Champignons noch nicht überzeugt haben, dann ist dieser Ensalada de Garbanzos definitiv ein schlagendes Argument um am Kiosk mal das „Lust am Kochen“ Tapas-Magazin mitzunehmen! Bessere Hälfte konnte es sich erst nicht vorstellen, war dann aber genau so begeistert wie ich. Frisch, lecker und mal etwas anderes.



ZUTATEN FÜR 2 HUNGRIGE PERSONEN + EIN KLEINER REST:

400g Kichererbsen (1 Dose)

2 Tomaten (im Original 1 Tomate)

1/2 Salatgurke (im Original 1 Landgurke)

1 Karotte

2 kleine Lolo Salate aus dem Garten (im Original 3 Salatblätter)

3 Lauchzwiebeln

1 kleines Bund Koriander

10 Gewürzgurken

3 EL Olivenöl

2 EL Sherry Essig

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser abspülen bis sich kein Schaum mehr bildet. Die Tomaten, die Gurke, die Karotte, die Lauchzwiebeln, den Salat und die Gewürzgurken kleinschneiden. Alle Zutaten sollten in etwa Kichererbsengröße haben. Den Koriander sehr fein hacken.

Die Kichererbsen und das Gemüse in eine Schüssel geben, gut vermengen und mit Essig und Öl abschmecken. Im Originalrezept wird nicht genau festgelegt welcher Essig empfohlen wird, da könnt ihr euch also austoben - ich fand Sherry Essig sehr passend. Mit Pfeffer und Salz würzen und sofort servieren.

Wenn der Salat „für später“ vorbereitet wird solltet ihr das Dressing erst in letzter Minute dazu geben damit die Tomaten und der Salat nicht labberig werden.

Greift zu!



© katha-kocht!