

Kichererbsensalat mit gedünstetem

Paprika und Tomate

120 g	Kichererbsen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehe
3	Tomaten
1	rote Paprika
100 g	Feta
	Petersilie
2 El	Sonnenblumenöl
3 El	Balsamicoessig
½	Zitrone gepresst
1 El	Honig
	Salz, Pfeffer

Trockene Kichererbsen über Nacht bzw. min. 6 Stunden mit 250 ml Wasser einweichen und quellen lassen. Kichererbsen abgießen und im Topf 30 Minuten oder im Schnellkochtopf 15 Minuten garen. Danach Kochwasser abgießen.

Öl im Topf erhitzen, darin gewürfelte Zwiebel und gepressten Knoblauch andünsten. Paprika und Tomaten in Würfel schneiden und vorerst die gewürfelten Paprika 5 Minuten mit andünsten, dann auch die gewürfelten Tomaten hinzugeben und ca. 3 Minuten andünsten.

Marinade aus Balsamicoessig, etwas Zitronensaft und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Feta würfeln, die Petersilie fein wiegen und mit dem angedünsteten Gemüse unter die Marinade heben.

Gerne den Kichererbsensalat ein paar Stunden vor dem Verzehr zubereiten, dann entwickelt sich der Geschmack noch intensiver.