



Avocado-Kichererbsensalat mit Tomaten und Minze dazu frittierte Brotstangerl

Unser Avocado Kichererbsensalat ist eine einfache Variante und ein Rezept der schnellen Küche. Wir verwenden im Rezept Kichererbsen aus der Dose, damit die lange Kochzeit entfällt.

Falls Sie die Kichererbsen selber kochen wollen, dann probieren Sie diese Variante: Die Kichererbsen nicht in kaltes Wasser einlegen, sondern unmittelbar in Gemüsebrühe weich kochen. Die restlichen Zutaten können bereits vorbereitet werden, dann die noch lauwarmen, selbst gekochten Kichererbsen zum Salat geben und warm servieren.

Die Minze ist ein erfrischendes Kraut, und kann durch glatte Petersilie oder Basilikum ausgetauscht werden. Wie immer bieten wir einige Varianten zum selber probieren. Das frittierte Brotstangerl zeigen wir in der einfachsten Variante, ebenso könnte der Teig mit geriebenem Käse gefüllt werden und wäre damit eine spannende Abwechslung.

 35 Minuten

 2 Portionen

Zutaten

Salat:

1 Dose Kichererbsen

2 Avocados

15 Stück Cocktailtomaten

1 Bund Minze

1 rote Zwiebel

1 Zucchini

etwas Kresse

Salatdressing:

30 ml Weißweinessig

1 TL Zucker

4 Prisen Salz

3 Prisen Pfeffer

1 EL Bona Geschmacksöl Knoblauch

etwas Wasser

Brotstangerl:

250 g Ceres Kokosfett

1 Packung Pizza-Hefeteig

Salz

Zubereitung

- Kichererbsen auf ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel legen. Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel kleine Stücke formen. Cocktailtomaten halbieren, Zwiebel in Streifen schneiden, Zucchini in Scheiben. Zucchini kurz beidseitig anbraten. Alle Zutaten in einer großen Schüssel bereit stellen.
- Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Bona Geschmacksöl mit wenig Wasser langsam einrühren. Salatdressing in die Schüssel gießen und alle Zutaten marinieren.
- Das Ceres Kokosfett in einem breiten Topf erhitzen, den Teig öffnen und längliche Stangen formen. Diese im heißen Fett bei 170°C ausbacken, dann auf einen Teller mit Küchenkrepp legen und mit Salz würzen.
- Den Salat mit der frisch geschnittenen Minze verfeinern, anrichten, Brotstangerl dazu servieren und rasch genießen.

Suppen, Vegetarisch