



Scharfer, schneller Kichererbsensalat mit Frühlingszwiebeln im Backteig

Der Kichererbsensalat gelingt schnell und einfach und ist er schmeckt großartig. Als Beigabe servieren wir gebackene Frühlingszwiebeln, die ein knuspriges Geschmackserlebnis bieten.

Zum Salat mit Kichererbsen passt ein Baguette, servieren Sie zusätzlich Olivenöl dazu. Anstelle von Frühlingszwiebeln passen auch Zucchini oder Melanzane, wer es gerne mit Garnelen mag, reicht diese gebraten dazu. Wir zeigen das Rezept mit Kichererbsen aus der Dose. Das geht schnell und das Kochen der harten Kichererbsen entfällt, weil es schon erledigt ist.

Wer die harten Kichererbsen selber zubereitet, legt diese entweder 5 Stunden in kalter Brühe ein und kocht sie dann, ebenso können Kichererbsen direkt in der Brühe weich garen. Gutes Gelingen!



30 Minuten



2 Portionen

Zutaten

Backteig:

1 Ei

etwas Salz

100 g Mehl

6 Stück kleine Frühlingszwiebeln

Zum frittieren

250 g Ceres soft

Salat:

1 Dose Kichererbsen

1 Dose Tomaten

1 Stück Chili

Salz

Pfeffer

Zucker

Zitronensaft

1 Bund Petersilie

Dekoration:

1 Becher Joghurt

1 Packung Gartenkresse

Zubereitung

- Das Ei mit Salz und etwas Mehl zu einem dicken Backteig verrühren, restliches Mehl zum mehlieren der Frühlingszwiebeln bereit stellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 6 cm große Stücke schneiden.
- Die Kichererbsen in ein Sieb leeren und unter fließendem Wasser abwaschen. Die Tomaten in eine Schüssel geben, klein drücken, mit etwas Chili, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
- Die Petersilie fein schneiden, mit den Kichererbsen zu den Tomaten geben und gut verrühren.
- Das Ceres Soft in einem Topf erhitzen. Die vorbereiteten Zwiebeln im Mehl wenden, durch den Backteig ziehen und im heißen Ceres Soft frittieren bzw. ausbacken. Gebackene Frühlingszwiebeln auf ein Stück Küchenkrepp legen und mit Salz würzen. Den Salat anrichten, gebackene Zwiebeln dazu stellen und mit etwas Joghurt und Kresse servieren.

Salate, Vegetarisch

[Zurück](#)