

Kichererbsensalat

Mit Matjeshappen und Feldsalat

Rezept für 10 Personen

Zutaten:

20-30 Matjeshappen Apfel & Gemüse

Ca. 2000g Kichererbsen aus der Dose

2,5 Bd. Petersilie

250g Cherrytomaten

5 Möhren

500g Feldsalat

1,5 Zitronen

Essig / Olivenöl



Vorbereitung:

Die Kichererbsen durch ein Sieb abtropfen lassen und einmal mit kaltem Wasser abspülen.

Petersilie waschen, zupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Karotte schälen und entweder in feine Würfel schneiden oder mit der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln.

Die Cherrytomaten waschen und entweder halbieren oder vierteln.

Den Feldsalat waschen und von schlechten Blättern und Wurzeln befreien.

Anleitung:

Die „sauberen“ Kichererbsen in einer Schale mit der bearbeiteten Karotte und den Petersilienstreifen vermischen. Alles mit Olivenöl, etwas Essig, Zitrone, Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Für den Salat einfach eine leichte Vinaigrette aus Essig und Öl herstellen, ähnlich wie die Marinade für die Kichererbsen. Man könnte auch etwas von dem Fischsud aus der Verpackung einarbeiten, für noch mehr Fischgeschmack.

Die Cherrytomaten mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die marinierten Kichererbsen in eine Schüssel geben, die Matjeshappen darüberlegen, die Cherrytomaten anlegen, den Feldsalat on top legen und zum Schluss mit der Vinaigrette beträufeln.

Genusstipp:

Wer mag, kann die Kichererbsen auch etwas „würziger“ abschmecken, z.B. mit Ras el-Hanout, Zitronenpfeffer oder Marrokkanischen Gewürzen.

Beim Dressing kann man auch Alternativen auf Joghurtbasis nutzen oder die Vinaigrette mit Harissa Paste pikant abschmecken.