

KICHERERBSENSALAT MIT KRAUTSTIELEN



Zutaten für 4 Personen

100 g Kichererbsen
200 g Krautstiele
½ Bund Petersilie glattblättrig
1 Zwiebel mittelgross
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl (1)
Salz
2 Tomaten
3 EL Rotweinessig
1 EL Senf scharf
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl (2)

Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgiessen. In reichlich frischem Wasser je nach Qualität 40–60 Minuten weich kochen.
 2. Das Grün der Krautstiele zusammen mit der Petersilie hacken. Die weissen Stiele in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
 3. In einer Pfanne das Olivenöl (1) erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die gewürfelten Stiele beifügen, leicht salzen und zugedeckt andünsten. Dann die Krautstielblätter-Petersilien-Mischung beifügen und alles noch so lange dünsten, bis das Gemüse zusammengefallen ist. Beiseitestellen.
 4. Die Tomaten waagrecht halbieren und entkernen. In kleine Würfelchen schneiden.
 5. Essig, Senf, Pfeffer sowie die zweite Portion Olivenöl (2) verrühren. Mit den abgetropften, noch warmen Kichererbsen mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Krautstiele und die Tomaten beifügen und alles nochmals mit Salz sowie Pfeffer nachwürzen.
- Tipp: Anstelle der rohen Kichererbsen können für dieses Rezept auch Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht 250 g) verwendet werden. Diese vor dem Mischen mit den restlichen Zutaten in ein Sieb geben und gut unter kaltem Wasser spülen.