

Kichererbsen-Salat mit Petersilie

ZUTATEN

500 g Kichererbsen (Dose)
20 Cherrytomaten
1 Bund glatte Petersilie
1 TL Kreuzkümmel
1 mittelgroße rote Zwiebel
Olivenöl, Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen gut unter kaltem Wasser abwaschen. Wer mag, kann die Haut entfernen, um sie bekömmlicher zu machen (die Schale verursacht Blähungen). Dazu einfach die Erbsen in der Hand reiben. Die Schale fällt von ganz allein ab. Den Vorgang so lange wiederholen, bis alle Erbsen von der Schale befreit sind.

Nach dem Waschen die Erbsen in eine Schüssel geben. Die Tomaten ebenfalls waschen und anschließend halbieren und zu den Erbsen geben. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Die Stiele dürfen gern mit verwendet werden.

Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel ein Dressing herstellen und über die Erbsen gießen. Alles gut durchrühren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.



Dauer
60 Minuten



Aufwand
Einfach

Küchen
SCHNACK.DE