

Orientalischer Kichererbsen – Salat

für 4 Personen

200g Kichererbsen	gut waschen und 8-12 Stunden in 3 facher Menge kaltem Wasser einweichen
	Einweichwasser abgiessen und Kichererbsen mit genügend frischem Wasser in Pfanne geben
½ Zwiebel gespickt mit 1 Lorbeerblatt und 1 Nelke	zugeben und aufkochen, Kichererbsen auf kleiner Stufe ca. 60 Min. köcheln lassen
½ KL Salz	würzen, abkühlen lassen und restliches Wasser abgiessen
1 KL Erdnussöl	Öl erhitzen
1KL Kreuzkümmel ganz	Kreuzkümmel darin dünsten bis er aromatisch duftet
½ KL Korianderpulver ½ KL Madras Curry 1KL Kurkuma	Die Pfanne vom Herd ziehen und die restlichen Gewürze begeben
½ KL Salz ¼ dl Wasser	Sofort mit Wasser ablöschen, mit den Kichererbsen mischen
2-4 Rübli ½ Zwiebel	schälen und raffeln mit der Röstiraffel fein hacken, beides zu den Kichererbsen geben
Sauce: 120g Joghurt nature 1-2EL Zitronensaft oder Essig 1EL Mayonnaise oder Sauerrahm 1KLSenf	mischen, zum Salat geben und 30 Min. ziehen lassen

Tipp:

Der Salat ist eine besondere Abwechslung auf dem Salatbuffet.

Allersdings eignet er sich nicht für Neurodermitiker, da Curry und Rübli Chrom enthalten.

Rezept von Andrea Schwyn

www.boe-verein.ch