



Rezept der Woche

ZUCCHINI-KICHERERERBSEN-SALAT

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini
1 Dose Kichererbsen (ca.
240g Abtropfgewicht)
150g Feta
1 kleine rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Basilikum
einige Blätter Minze
(optional)
Saft einer halben Zitrone
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini der Länge nach teilen und anschließend in rund 1 cm breite Scheiben schneiden.
Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die rote Zwiebel in schmale Streifen schneiden und Basilikum sowie nach Wunsch die Minze fein zerkleinern.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und die Zucchini bei mittlerer bis starker Hitze etwa 6–8 Minuten rundherum goldbraun braten. In den letzten 2–3 Minuten die Kichererbsen hinzufügen und gemeinsam mit der Zucchini leicht anrösten.

Für das Dressing Zitronensaft mit Honig, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. Die noch warmen Zucchini und Kichererbsen in eine Schüssel füllen, Zwiebel und Kräuter dazugeben, das Dressing darüber verteilen und alles behutsam vermengen.

Zum Abschluss den Feta über den Salat bröseln und am besten noch lauwarm genießen.

Tipp: Besonders gut schmeckt dazu knuspriges Baguette oder frisch geröstetes Sauerteigbrot.
Fertig!

