

Kichererbsen-Tomatensalat

Zutaten: Für den Salat:

- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 x 400 g Dose Bio-Kichererbsen, ab gespült und abgetropft
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer, nach Geschmack
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 500 g Cherry-Tomaten (oder ein Mix aus Alten Tomatensorten), geviertelt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine, rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bund glatte Petersilie, klein gehackt

Für das Dressing:

- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Esslöffel Zitronensaft, frisch gepresst

Zubereitung

Das Olivenöl in einer tiefen, schweren Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kichererbsen dazu geben und gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Ohne Umrühren (!) kochen, bis sie leicht braun sind (ca. 4 Minuten). Dann erst umrühren und mit Salz und Pfeffer und den Knoblauch würzen. Dann wieder gleichmäßig in der Pfanne verteilen und nochmal 2 Minuten kochen lassen ohne Umrühren. Jetzt wieder umrühren und weiter kochen, bis sie goldbraun werden und leichte Blasen werfen. Insgesamt dauert der gesamte Prozess ca. 7 bis 8 Minuten.