



Unser Rezept

DER WOCHE

ZUCCHINI-KICHERERBSEN-SALAT

MIT FETA UND KRÄUTERN

ZUTATEN

2 mittelgroße Zucchini
1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
150 g 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 längs halbieren und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Die rote Zwiebel in feine Streifen schneiden und den Basilikum sowie optional die Minze fein hacken.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zucchini bei mittlerer bis hoher Hitze 6 – 8 Minuten goldbraun anbraten. Die Kichererbsen für die letzten 2 – 3 Minuten dazugeben und kurz mitrösten.

Für das Dressing Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die warmen Zucchini und Kichererbsen in eine Schüssel geben, Zwiebel, Kräuter und Dressing hinzufügen und vorsichtig vermengen.

Zum Schluss den Feta darüberbröseln und lauwarm servieren.

Tipp: Dazu passt frisches Baguette oder geröstetes Sauerteigbrot.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse
