



Sommersalat - Gebratene Zucchini mit Kichererbsen

Ein einfacher Salat, der durch die guten Gewürze sehr gut schmeckt. Fast zu schade, um nur eine Beilage zu sein. Probiert es selbst!

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL „Berghelden“ gemahlen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 TL „Chili“ geschrotet
- 240 g Kichererbsen (Konserven)
- 1/2 Bund Petersilie frisch
- etwas Zitronensaft
- „Bio-Pfeffer“ gemahlen

Zucchini waschen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen. Dabei mit „Berghelden“ und „Chili“ würzen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. In einem Sieb Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und „Chili“ zu den Zucchini geben und kurz mitbraten lassen.

Kichererbsen in die Pfanne geben und ca. 2 Min. mitbraten. Kichererbsensalat vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie und Sesam garnieren und servieren.