




Sommerlicher Kichererbsensalat mit gebratener Zucchini



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	4 St.
Olivenöl	4 EL
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Kichererbsen aus der Dose	400 g
Knoblauchzehen	2 St.
Cayennepfeffer	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sesam, weiß	40 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Pfanne, Sieb

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini für ca. 5 Min. unter einmaligem Wenden anbraten.
2. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem Sieb Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3. Kichererbsen in die Pfanne geben und ca. 5 Min. mit anbraten. Knoblauch ca. 1 Min. dazugeben. Kichererbsensalat vom Herd nehmen und mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Mit Petersilie und Sesam garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 323 kcal

Kohlenhydrate 39 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 12 g

Fette 15 g
