

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 gemahlen	
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