

RR

Kichererbsen-Salat

Rezept von Koch Saif Ur Rehman

Dieser Salat ist ein pakistanisches Gericht, das typischerweise während des Ramadan gegessen wird. Es schmeckt natürlich das ganze Jahr über und lässt sich perfekt als Vorspeise oder Beilage in euer Menü integrieren.

Zutaten für 4 Personen

500 g	Kichererbsen	Olivenöl
3-4	Kartoffeln	Saft von 1 Zitrone
3	Tomaten	Kumin
1	rote Zwiebeln	Koriander
2-3	Chilies	frische Petersilie
		Salz
		Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag bissfest kochen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden (s. Bild unten) und anschließend kochen. Im Anschluss die Kartoffeln mit den Kichererbsen in einer großen Schüssel vermengen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden und dazugeben, genauso wie die zuvor fein gehackten roten Zwiebeln und Chili. Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze nach Belieben und Geschmack zu einem Dressing mixen. Über den Salat geben, gut verteilen und etwas ziehen lassen.

Über den Koch

Saif Ur Rehman ist pakistanischer Koch, Cricket-Spieler und -Trainer sowie Stand-up-Comedian. Seit mehr als 20 Jahren lebt er in Bulgarien. Er betreibt das pakistanische Restaurant Punjabi Food in Sofia und veranstaltet dort regelmäßig Theaterabende und andere kulturelle Events.



de Radika

de Radika – Think fast, eat slow

Slow Food in Bulgaria & Multi Kulti Collective