

## KICHERERBSEN-HARISSA-SALAT

VEGAN

### FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, frisch  
 gepresster Saft  
 0,75 dl Öl  
 1 EL Harissa  
 1 EL Tomatenpüree  
 (Tomatenmark)  
 1 EL Paprikapulver  
 edelsüß  
 wenig Zimt, gemahlen  
 ¼ TL Kreuzkümmel,  
 gemahlen  
 1 TL Salz  
 wenig Pfeffer aus der  
 Mühle  
 ½ Zucchini (Zucchini)  
 ½ Bund Koriander  
 1 Bund Petersilie  
 ½ Bund Thymian, Blätt-  
 chen abgezupft  
 375 g Kichererbsen,  
 gekocht

Für die Sauce alle Zutaten bis einschliesslich Pfeffer in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Die Zucchini in kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter hacken und mit der Salatsauce und den Zucchettiwürfeln unter die Kichererbsen mischen.

### TIPP

Harissa ist eine feurige Würzpaste aus Chilis und Paprika und ein unentbehrlicher Bestandteil der nordafrikanischen Küche. Man braucht es, um Suppen, Dips, Marinaden, Couscous und Gemüsegerichte zu würzen. Für die Zubereitung schwört jede Familie auf ihr eigenes überliefertes Rezept. Die Paste gibt es aber auch fertig in Tuben oder Gläsern zu kaufen.



Nährwert pro Portion  
 316 Kilokalorien (kcal)

CO<sub>2</sub>-Äquivalent  
 pro Portion 184 g