

# Bohnen-Kichererbsen-Salat

Der Bohnen-Kichererbsen-Salat mit Olivenöl und Apfelessig ist eine hervorragende Beilage zu unzählige Speisen.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Ruhezeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 40 min



## Zutaten

|            |                                           |
|------------|-------------------------------------------|
| 1 Dose     | <a href="#">Bohnen</a> (weiße, ca. 250 g) |
| 1 Dose     | Kidneybohnen (ca. 250 g)                  |
| 1 Dose     | <a href="#">Kichererbsen</a> (ca. 250 g)  |
| 1 Stk.     | Rote Zwiebel                              |
| 1 Stk.     | <a href="#">Knoblauchzehe</a>             |
| 1 Stk.     | Peperoni (mild)                           |
| 3 EL       | Apfelessig                                |
| 1 Handvoll | Petersilie gehackt                        |
| 4 EL       | natives Olivenöl extra                    |
| 1 TL       | <a href="#">Honig</a>                     |
|            | <a href="#">Salz und Pfeffer</a>          |

## Zubereitung

1. Für den **Bohnen-Kichererbsen-Salat** die Bohnen und Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Danach abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und zerhacken. Die milde Peperoni zerkleinern und die frische Petersilie zerhacken. Alles in die Schüssel geben.
2. Den Apfelessig zusammen mit Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer eine kleine Schüssel geben und kräftig zu einer sämigen Marinade verrühren. Zum Salat geben, gut vermengen und im Kühlschrank zirka eine halbe Stunde ziehen lassen.
3. Vor dem Servieren nochmals umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp