

Kichererbsen-Nudelsalat

Nudelsalat vegan und glutenfrei klingt erstmal ungewöhnlich, dank Nudeln aus Hülsenfrüchten – hier aus Kichererbsen – aber kein Problem. Dazu passen arabische Aromen wie Minze, Petersilie und Tahini. Wer es besonders würzig mag, kann auf den Nudelsalat noch eine Handvoll geröstete Kichererbsen streuen.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 Personen:

125 g Kichererbsen-Nudeln
300 g Tomaten
250 g Landgurke
1 Bund Radieserl
1 Paprika (rot oder gelb)
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Koriander
Minze
50 g Tahini (helle Sesampaste)
50 g Wasser
1 Zitrone
Olivenöl
schwarzer Pfeffer
Salz



Zubereitung des glutenfreien Nudelsalats mit Kichererbsen und frischem Gemüse:

Kichererbsen-Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen, abseihen, gut abtropfen und auskühlen lassen. Währenddessen Tomaten, Landgurke, Radieserl, Paprika waschen und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln ebenfalls waschen und in dünne Ringe schneiden.

Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen, ggf. Keim entfernen und mit etwas Salz im Mörser zu einer Paste verarbeiten. Mit dem Saft einer halben Zitrone, einem guten Schuss Olivenöl und etwas schwarzem Pfeffer aus der Mühle verrühren.

Petersilie und Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Nun das Dressing über das vorbereitete Gemüse, die Kichererbsen-Nudeln sowie die geschnittenen Kräuter geben und alles vorsichtig vermengen.

Jeweils 50 g Tahini und kaltes Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Salz zu einer Sauce verrühren. Die Tahini-Sauce über den Nudelsalat geben, mit einigen Blättern frischer Minze garnieren und servieren.

Das Rezept für den Salat aus Kichererbsennudeln mit Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen und Tahini ist mein September-Beitrag für das [Blagevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte auf Culinary Farm](#). Hier werden das ganze Jahr über die unterschiedlichsten Rezepte mit Hülsenfrüchten zusammengetragen.

