

# Rezept des Monats Juli!

## Würziger Salat aus Bohnen und Kichererbsen

Die Bohnen und Kichererbsen in eine große Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 12 Stunden darin einweichen lassen.

Bohnen und Kichererbsen abgießen und in einen großen Topf mit kochendem Wasser geben. 1 Stunde kochen lassen bzw. so lange, bis sie gar sind. Abgießen und in eine große Schüssel füllen.

Die Tomaten halbieren. So viel Saft und Kerne wie möglich entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken. Zu den Bohnen geben.

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Mit dem Öl in einem Topf geben und diesen bei hoher Temperatur auf den Herd stellen. Beginnen die Zutaten zu brutzeln, Topf vom Herd ziehen und Bohnen und Tomaten zugeben. Den Essig unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Bohnen mengen.

Den Salat lauwarm oder kalt mit reichlich knusprigem Brot servieren.

Einkaufsliste für 4 Personen:

50g Kidneybohnen

50g Kichererbsen

50g weiße Bohnen

2 reife Tomaten / 1 kleine Zwiebel / 2 Knoblauchzehen

65ml Öl / 1EL Essig

1/2 Bund Koriander

Petersilie, Meersalz und Pfeffer