

Rezept des Monats Februar 2021

Kichererbsensalat mit Petersilie

Der lateinische Name für die Erbse lautet «cicen». Und c würde wie k ausgesprochen, sagt Wikipedia. Dieser Satz im digitalen Lexikon erstaunt mich doch sehr. Jeder mit kleinem Latein weiss, dass Caesar wird Zäsar und Cicero wird Zizero ausgesprochen wird. So haben wir es jedenfalls in der Schule gelernt. Aber es gilt: nichts Genaues weiss man nicht. Es gibt leider keine Audiodateien aus dem Römischen Reich, die uns den damaligen Dialekt näherbringen könnten.

Kichererbsen sind die angesagten Hülsenfrüchte des momentanen veganen Zeitalters. Wenn schon keine tierischen Produkte und erst recht kein Fleisch, dann Kichererbsen zur Eiweissergänzung. Da ich mich abseits vom Riesling für kaum eine neomodische Nahrungsergänzung erwärmen kann, habe ich bisher immer Abstand gehalten von modischen Esswaren. Ich esse kulinarisch, nicht politisch ☐ ☐

Aber ich habe der Erbse Unrecht angetan. Man muss ihr nur ein wenig Feuer unter dem Hintern machen, dann entwickelt sie auch Geschmack. Denn anders als richtige grüne Erbsen, Linsen oder Bohnen geizt sie mit Eigengeschmack. Aber ist ja gut, wenn man sie dann aufpeppen kann.

Zutaten für zwei Personen:

1 kleine Dose Kichererbsen
½ Bund Petersilie (den grossen aus der Migros, nicht den mickrigen vom Coop)
Saft von 1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Peperoncino oder mehrere (je nach Schärfe-Gusto)
1 Tropfen Schwarzkümmel-Öl
1 Esslöffel weissen Balsamico oder Agrodolce oder Condimento Bianco
3 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Ras-al-Hanout oder Kreuzkümmel mit Curry oder eine orientalische Mischung
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Dann in einer Schüssel mit allen Zutaten, feingehackt (Petersilie, Chili) oder durchgedrückt (Knoblauch), vermengen. Einige Zeit stehen und durchziehen lassen – fertig!

Schmeckt schon für sich allein lecker. Geht aber auch mit Naturjoghurt oder Quark. Wenn man kein Schwarzkümmel-Öl findet, kann man sich auch mit geröstetem Sesamöl behelfen. Aber auch hier: nur ein Hauch.

Riesling & Co Deutsche Weine

Gregor Schönau – Weinhandel und Direktimport – Hauptstrasse 24e – CH-4944 Auswil/BE

En Guete!