

# Kichererbsen-Salat mit Gomasio

Gomasio (auch Goma-shio) stammt aus dem Fernen Osten und ist eine Würzmischung aus Salz und geröstetem Sesam.



## Zutaten

Für 4 Personen:  
pro Person ca. 2603 kJ/622 kcal

200 g getrocknete Kichererbsen  
1½ Liter Gemüsebouillon\*, siedend

1 TL milden Senf (ca. 5 g)  
½ unbehandelte Zitrone,  
abgeriebene Schale und Saft  
2 EL Rotweinessig  
6 EL Olivenöl (ca. 60 g)  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
½ TL Salz\*  
wenig Pfeffer aus der Mühle

200 g Gschwellti (fest kochende  
Sorte), frisch gekocht  
1 kleine Gurke (ca. 350 g)  
200 g Feta  
1 Bund Radiesli  
1 rote Zwiebel (ca. 80 g), in feinen  
Ringeln  
100 g schwarze Oliven  
(z.B. Kalamata)

30 g Sesam, geröstet  
½ EL grobkörniges Meersalz\*

einige Salatblätter, zum Garnieren

## Vor- und Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten  
*Einweichen:* ca. 12 Std.

## Zubereitung

*Kichererbsen:* Mit Wasser bedeckt ca. 12 Std. einweichen, abtropfen. In der Bouillon zugedeckt ca. 60 Min. köcheln, abtropfen.

*Sauce:* Senf und alle Zutaten bis und mit Schnittlauch in einer grossen Schüssel gut verrühren, würzen. Kichererbsen mit der Sauce mischen, zugedeckt beiseite stellen.

*Salat:* Gschwellti schälen, Gurke entkernen. Gschwellti, Gurke und Käse in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden, Radiesli vierteln. Alles mit der Zwiebel und den Oliven zu den Kichererbsen geben, gut mischen.

*Gomasio:* Sesam mit Salz im Mörser fein zerstoßen.

*Servieren:* Kichererbsen-Salat in flacher Schüssel anrichten, garnieren. Wenig Gomasio darüber streuen, restliches Gomasio separat dazu servieren.

*Dazu passt:* Brot

■ **Tipp:** Statt getrockneter Kichererbsen 2 Dosen Kichererbsen (je ca. 400 g), abgetropft, verwenden.

[www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

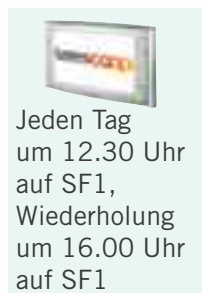


## Gehaltvoll und ausgewogen

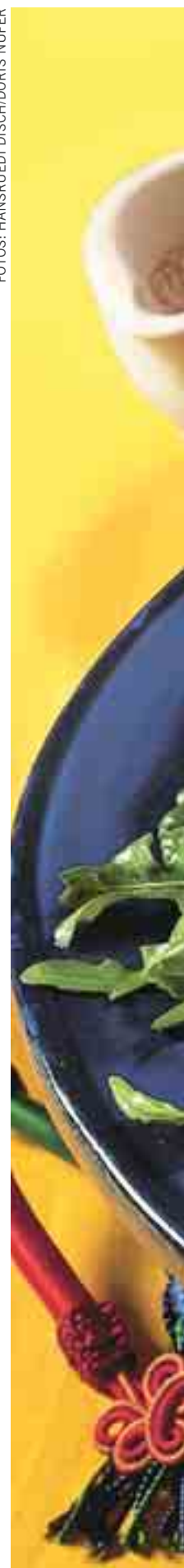
Der **Gigondas AC Château Saint-André** ist ein gehaltvoller, körperreicher Wein mit würzigem Duft. Tiefes Granatrot, ausgewogene Tannine. Ein nobler Begleiter zu Saucengerichten und Braten, aber auch zu kräftigen Gerichten mit mediterraner Note. **Preis: Fr. 12.50/75 cl**

Erhältlich in Coop-Verkaufsstellen und online unter:

[www.coop.ch/wineshop](http://www.coop.ch/wineshop)



Jeden Tag  
um 12.30 Uhr  
auf SF1,  
Wiederholung  
um 16.00 Uhr  
auf SF1





*Herzhaft, währschaft – und doch  
exotisch ist er, dieser Salat.*