



EINHEIT 7 - Rezept 1

Salat von Kichererbsen mit gebratenen Auberginen

für 4 Personen

Menge / Zutaten

125 g eingeweichte Kichererbsen
1 grosse Aubergine
2 Tomaten
1 St. Salatgurke
200 g Karotten, roh
1 kl. Bund Minze
1 Spritzer Tabasco
½ TL Cayennepeffer
Obst-Essig / Öl (Olivenöl) / frischen
Zitronensaft
Salz / Rosmarin zum würzen

Zubereitung:

- Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann in Salzwasser ca. 30 - 40 Min. weich kochen.
- Auberginen in ½ cm dicke Scheibenstücke schneiden. Auberginen in Olivenöl anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Rosmarin, fein gehackt, würzen.
- Tomaten würfeln, Gurke und Karotten in Rauten oder Würfel schneiden, mit Kichererbsen und Auberginen mischen.
- Minze fein hacken, aber zum Garnieren Zweige aufheben.
- Gehackte Minze, die Gewürze, Tabasco, Obstessig und Olivenöl in die Salatmasse geben und anmachen.
- Mit Minzezweig garnieren.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine

2024-1-DE02-KA220-VET-000254897