

Hier und heute



Kichererbsensalat mit gegrillten Nektarinen

Nektarinen vom Grill? Julia Floß kombiniert sie mit Kichererbsen und feinen Aromen zu einem sommerlichen Geschmackserlebnis.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Personen

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz
- Zucker
- schwarzer Pfeffer
- 1 Fenchelknolle
- 2 Nektarinen
- 15 kernlose Trauben
- 2 Zweige Minze
- 3 Zweige Basilikum
- 150 g Feta
- 2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Den Grill vorheizen. Kichererbsen auf ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen in eine Grillschale geben und mit zwei Esslöffeln Olivenöl, einem Esslöffel Zitronensaft, Zitronenabrieb, Fenchelsaat, Knoblauch und jeweils einer guten Prise Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer mischen.

Die Grillschale auf die Hitze stellen und den Deckel schließen.

Währenddessen die Fenchelknolle fein hobeln und mit dem restlichen Zitronensaft und jeweils einer Prise Salz und Zucker in einer großen Salatschüssel mischen.

Die Nektarinen halbieren und entsteinen. Die Trauben auf feuerfeste Spieße stecken. Die Nektarinen von beiden Seiten wenige Minuten grillen, bis sie weich sind. Gleiches gilt für die Trauben. Das Obst vom Grill nehmen, sobald es leichte Röstspuren hat und nur kurz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter grob hacken, den Feta zerbröseln und die Pinienkerne rösten.

Nun die Kichererbsen samt Marinade zum Fenchel in die Schüssel geben. Dann die gegrillten Nektarinen in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Trauben dazugeben. Zum Schluss die frischen Kräuter, den Feta, die Pinienkerne und das restliche Olivenöl zum Salat hinzufügen, gründlich durchmischen, abschmecken und servieren.