

Pikantes Kichererbsenpüree

400g Kichererbsen

über Nacht mind. 12 Stunden einweichen

Einweichwasser wegkochen, mit frischem Wasser Erbsen weich kochen und Kochwasser wegschütten

Kichererbsen mit Wasser und Olivenöl mit dem Mixer pürieren, bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Salz, Kreuzkümmel

1-2 kl. rote Chilischoten

1 Knoblauchzehe gepresst

etwas Zitronensaft

schwarzer Pfeffer

Masse würzen, nochmals pürieren

wer es weniger scharf mag, weniger Chilischoten verwenden

Tipps

Die Paste im Kühlschrank in einem verschlossenen Behälter drei bis vier Tage aufbewahren.

Die Paste eignet sich sehr gut für:

- Brotaufstrich als kleine Zwischenmahlzeit
- Gemüsedipp
- Apérohäppchen (auf Cracker streichen, mit Gurken, Kräuter usw. garnieren)
- als Beilage zu Salat, Gemüse und Fleisch und Fisch
- Als Basis für Falafel verwenden

Kichererbsen zeigen eine gute Magnesiumwirkung. Sie sind vor allem auch im Sommer zum Abendessen sehr geeignet.