



Rezept-Ideen mit Kichererbsen

von Jeannette Marquis

Hummus (Klassisch)

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (abgetropft, Saft auffangen und als veganen Eisschnee verarbeiten = Aquafaba)
1-2 EL Sesampaste (Tahina, z. B. aus dem Asialaden)
1/2 Zitrone; Saft
3-5 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
1/2 TL gemahlener Pfeffer
200 ml kaltes Wasser (je nach gewünschter Konsistenz nach und nach dazugeben)
Olivenöl zum Servieren

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und mit dem Mixer gut durchmischen. Wasser nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen. Auf einen Teller streichen, mit dem Löffelrücken Furchen ziehen und mit Olivenöl beträufeln.

Tipp: Tomaten-Kichererbsen-Dip

Der Klassiker lässt sich leicht zum Tomaten-Kichererbsen-Dip abwandeln. Hierzu statt Sesampaste drei Esslöffel Tomatenmark dazugeben und sieben getrocknete Tomaten in Öl mitpürieren. Drei getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden und unterheben. 125 Gramm Fetakäse zwischen den Fingern zerbröseln und ebenfalls unterheben. Mit italienischen Kräutern abschmecken und zum Servieren mit Olivenöl beträufeln.

Kichererbsen-Snack

Zutaten (für eine Portion)

1 Dose Kichererbsen (abgetropft, Saft auffangen und als veganen Eisschnee verarbeiten = Aquafaba)
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver, gemahlen und rosenscharf (am besten geräuchert)
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Salz

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die abgetropften Kichererbsen mit klarem Wasser gut abspülen und auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten. Mit einem zweiten Tuch vorsichtig trocken reiben. Dabei aufpassen, dass die Kichererbsen nicht zerdrückt werden. Je trockener sie sind, desto knuspriger werden sie. Wer Zeit hat, kann sie auch noch für eine Stunde zum Trocknen liegen lassen.

Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, gut verteilen und für 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit am Blech rütteln, um die Kichererbsen ein bisschen zu wenden.

Das Öl und die Gewürze in eine Schüssel geben und vermischen, die Kichererbsen dazugeben und alles vorsichtig umrühren, sodass alles bedeckt ist. Alles zurück auf das Backblech schütten und nochmals für 10 bis 15 Minuten fertig rösten.

Kichererbsen ein bisschen abkühlen lassen und am besten gleich verzehren, da sie dann am knusprigsten sind. **Tipp:** Schmeckt auch sehr gut zu Salaten, Dips oder als Suppeneinlage. In einer luftdicht verschlossenen Dose sind die Kichererbsen bis zu einer Woche haltbar, sie bleiben allerdings nicht knusprig.

Himbeertörtchen mit falschem Zitronen-Eischnee

Zutaten (für vier Portionen)

- 4 kleine Mürbteigböden, am besten selbstgemacht oder als Fertigprodukt
- 4 EL Schokocreme, gestrichen
- 200 g Himbeeren, frisch oder TK-Ware aufgetaut
- 1 Bio-Zitrone, Saft und Schale
- 1 Portion Eischnee von der Abtropfflüssigkeit einer Dose Kichererbsen (= Aquafaba)
- 1/2 TL Speisestärke
- 80 g Puderzucker

Zubereitung

Die Mürbteigböden mit jeweils einem Esslöffel Schokocreme bestreichen, Himbeeren darauf verteilen. Für das Aquafaba das Bohnenwasser mit dem Zitronensaft in eine saubere Schüssel geben (wie bei Eiweiß muss diese fettfrei sein) und mit den Quirlen des Handrührgerätes aufschlagen.

Hinweis: Das dauert sehr viel länger als bei echtem Eischnee.

Stärke mit dem Puderzucker mischen, nach und nach zum fester werdenden Schaum geben und so lange weiter schlagen, bis sich Spitzen bilden. Auf den Himbeeren verteilen, mit der abgeriebenen Zitronenschale garnieren und sofort servieren.