



Hülsenfrüchte Kichererbsen

Information

Die Kichererbse gehört zu den Hülsenfrüchten und wird schon seit Tausenden von Jahren angebaut. Sie stammt aus Vorderasien und findet in vielen Speisen der Mittelmeerküche und der indischen Küche Verwendung. Bekannte Gerichte sind Falaffel, frittierte Kichererbsenbällchen, und Hummus, gewürzte Kichererbsenpaste. Die aromatischen Hülsenfrüchte schmecken sowohl pikant als auch süß zubereitet. Kichererbsen sind reich an Ballaststoffen, Magnesium, Zink, Kupfer und B-Vitaminen. Sie sind besonders für vegetarische Rezepte zu empfehlen, da sie viel Eisen enthalten und in Kombination mit Getreide eine sehr hochwertige Eiweißquelle darstellen.

Durch 2-3 tägiges Keimen kann die lange Kochzeit der Kichererbsen auf 5-10 Min. reduziert werden.

100 g enthalten durchschnittlich:
1295 kJ (306 kcal);
19,0 g EW; 44,3 g KH;
5,9 g Fett; 3,7 BE



Reformhaus Kochstudio

Kichererbsenbällchen auf Nussauce

(für 4 Personen / über Nacht einweichen, GZ 2 1/2 Std., QZ 30 Min., ZZ 35 Min.)

- 200 g **neuform Kichererbsen**
- 1 l **Wasser**
- 50 g **neuform Hartweizengrieß**
- 50 g **neuform Weizenvollkornmehl**
- 100 ml **Gemüsebrühe**
- 1 **Ei**
- 1/2 TL **Kreuzkümmel, gemahlen**
- 1/2 TL **Koriander, gemahlen**
- 2 **zerdrückte Knoblauchzehen**
- 2 **EL gehackte, glatte Petersilie**
- ungehärtetes Kokosfett zum Frittieren**

- Für die Soße:**
- 4 **EL Haselnussmus**
 - 2 **EL Gemüsebrühe**
 - 2 **EL Zitronensaft**
 - 1 **zerdrückte Knoblauchzehe**
 - 2 **EL neuform Haselnusskerne, grob gehackt, leicht angeröstet**

ZUBEREITUNG: Gewaschene Kichererbsen in ca. 1 l Wasser über Nacht einweichen. Anschließend bei geringer Energiezufuhr ca. 60-80 Min. köcheln lassen, dann abgießen. Die abgekühlten Kichererbsen pürieren. Grieß und Mehl mit kochender Gemüsebrühe begießen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Den Kichererbsenbrei (zwei Esslöffel für die Soße zurücklassen) mit Weizengrieß und Mehl vermischen. Ei, Gewürze, Knoblauch und Petersilie unterrühren. Mit Hilfe von Mehl ca. 35 bis 40 kleine Bällchen formen. In heißem Fett portionsweise ausbraten. Für die Soße das restliche Kichererbsenpüree mit Haselnussmus, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Knoblauch mischen und erwärmen. Mit gehackten Haselnusskernen bestreuen und zu den Bällchen servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2222 kJ (531 kcal);
16,9 g EW; 45,3 g KH; 31,2 g Fett; 3,8 BE

als Hauptgericht	raffiniert	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓		



neuform international
19246 Zarentin

Gemüsecurry mit Kichererbsensprossen

(für 4 Personen / über Nacht einweichen, 2-3 Tage keimen lassen, ZZ 30 Min., GZ 20 Min.)

- 200 g **neuform Kichererbsen**
- 1 l **Wasser**
- 1 **Zwiebel**
- 2 **EL Öl**
- 1 TL **Kreuzkümmel**
- 2 TL **Kurkuma**
- 1 TL **Koriander**
- 3 **neuform Ingwer Goldstücke**
- 2 **Chilischoten**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 400 g **geschälte Tomaten**
- 200 ml **Kokosmilch**
- 1 TL **Meersalz**
- 1 **EL neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 300 g **Blumenkohl**
- 300 g **Zucchini**
- 300 g **Möhren**
- 200 g **Kartoffeln**
- 150 g **Joghurt**
- 2 **EL Mangochutney**
- 1 **EL Koriander, frisch gezupft**

ZUBEREITUNG: Gewaschene Kichererbsen über Nacht einweichen. Im Keimgefäß 2-3 Tage keimen lassen, dabei mindestens 2 mal täglich spülen. Für das Curry fein gewürfelte Zwiebel in Öl andünsten. Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, fein gewürfelten Ingwer, Chilischoten und Knoblauch zugeben und 1 Min. andünsten. Mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen. Mit Salz und Zucker würzen. Kleine Blumenkohlrispchen, Zucchini-, Möhren- und Kartoffelwürfel zugeben und 20 Min. mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe köcheln lassen. Nach 15 Min. die Kichererbsensprossen zugeben, oder Kichererbsensprossen in einer Pfanne in heißem Öl goldbraun anbraten und zum Schluss über das Curry streuen. Joghurt mit Mangochutney verrühren und ins Curry einrühren, nicht mehr aufkochen lassen. Mit Koriander bestreut servieren.

TIPP: Mit Basmatireis servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1615 kJ (386 kcal);
16,1 EW; 54,4 g KH; 10,0 g Fett; 1,1 BE

als Hauptgericht	exotisch	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Hülsenfrüchte Kichererbsen

Kichererbsenpaste

(4 Portionen / über Nacht einweichen, GZ 80 Min., ZZ 15 Min.)

- 100 g **neuform Kichererbsen**
- 500 ml **Wasser**
- Saft von 1 **Zitrone**
- 2 **EL Olivenöl**
- 1-2 **Knoblauchzehen**
- 50 g **Tahin (Sesampaste)**
- 1 **Pr. Kreuzkümmel**
- 1 TL **Meersalz**
- 1/2 TL **Paprikapulver**
- 4 **Olivens**

ZUBEREITUNG: Gewaschene Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Im Einweichwasser aufkochen und bei geringer Energiezufuhr ca. 60-80 Min. köcheln lassen. Kichererbsen abtropfen lassen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch, Tahin und Kreuzkümmel im Mixer pürieren und mit Salz abschmecken. Sollte die Paste zu fest sein noch etwas Wasser einrühren. Masse flach auf einen Teller streichen, mit Paprikapulver bestreuen und mit Oliven dekorieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 883 kJ (211 kcal);
6,9 g EW; 16,0 g KH; 13,0 g Fett; 1,3 BE

als Brotaufstrich	als Dip	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓

Pikante Kichererbsen

(400 g / über Nacht einweichen, GZ 50 Min., ZZ 5 Min.)

- 200 g **neuform Kichererbsen**
- 1 l **Wasser**
- 1 **EL Curry**
- 1 TL **Meersalz**
- 1 **Pr. Chilipulver**
- Fett zum Frittieren**

ZUBEREITUNG: Gewaschene Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abtropfen lassen und zwischen Küchentüchern trocken rubbeln. In heißem Fett goldbraun backen, auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Curry, Salz und Chilipulver in einer großen Schüssel mischen, die heißen Kichererbsen zugeben und gut durchschütteln, bis alle eingehüllt sind.

100 g enthalten durchschnittlich: 1067 kJ (255 kcal);
9,0 g EW; 24,0 g KH; 13,6 g Fett; 2,0 BE

pikanter Snack	für Salate	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓	✓	✓	✓