



Kichererbse mit WOW

Valentins und Marlies' süße Kichererbsen-Teigtaschen

Grundzutaten (4 Personen)

Für den Teig:

- 200g Mehl
- 100ml Apfelsaft
- 1 EL Olivenöl

Für die Fülle:

- 100g Zartbitterschokolade
- 1 Dose Kichererbsen, gegart
- 50g Zitronat
- 100g Honig
- Etwas Staubzucker



Öl zum Frittieren

Und so geht's:

Für die Teigfladen, Mehl mit Öl und Apfelsaft zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit kann die Fülle vorbereitet werden. Dafür die Zartbitterschokolade und das Zitronat fein hacken.

Die Kichererbsen mit einem Stabmixer fein pürieren und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Den Teig etwas durchkneten und dünn ausrollen. Nun mit einem runden Gefäß, wie zum Beispiel einem Glas, Teigfladen ausstechen.

Die Fülle auf eine Hälfte eines Teigfladens geben und zu einem Halbmond zusammenklappen. Mit einer Gabel die Ränder gut zudrücken, sodass keine Luft mehr hineinkommt.

Die Teigtascherln nun in einer Fritteuse beziehungsweise in einem Topf mit heißem Öl etwa 4 Minuten goldbraun frittieren. Anschließend mit etwas Küchenpapier abtupfen und mit Staubzucker servieren.

Philips und Valerians kalte Kichererbsensuppe

Grundzutaten (4 Personen)

- 1 Dose Kichererbsen
- 500ml Gemüsesuppe
- 1 Becher Naturjoghurt
- 20g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Cayennepfeffer



Zum Verfeinern:

- Tomaten
- Jungzwiebel
- Joghurt
- Frischer Koriander
- Frische Minze
- Gurke

Und so geht's:

Die Kichererbsen in eine Schüssel oder einen Topf geben. Mit Gemüsesuppe übergießen und das Joghurt hinzufügen. Nun den Ingwer schälen und reiben, sowie die Knoblauchzehe fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft, sowie die restlichen Zutaten zu den Kichererbsen dazugeben. Etwas Zitronenabrieb hinzugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nun im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Philips und Valerians Tipp: Tomaten und Gurken auf einen Holzspieß aufspießen und als Salatbeilage zur Suppe servieren. Die Suppe in Cocktailgläser umfüllen und mit frischen Kräutern garnieren.

Leopolds und Kyras Hummus



Kichererbse mit WOW



Grundzutaten (4 Personen)

- 1 Dose Kichererbsen
- 2TL Tahin
- 1 Knoblauchzehe
- 3TL Olivenöl
- 3TL Wasser
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz



Zum Verfeinern:

- Gekochte rote Rüben
- Avocado
- Rote Paprika
- Chili
- Edamame
- Sesamcracker
- Getrocknete Tomaten
- Brot
- Frischer Basilikum

Und so geht's:

Knoblauch schälen und hacken. Zusammen mit den Kichererbsen, Olivenöl, Tahin und etwas Wasser in eine Küchenmaschine geben. Zitronensaft auspressen und dazugeben, sowie etwas Zitronenabrieb hinzufügen. Nun cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Rote-Rüben-Hummus, zwei gekochte rote Rüben hinzugeben und nochmals mixen. Für einen Avocado-Hummus, eine Avocado hinzufügen und cremig pürieren.

Kyras und Leopolds Tipp: Den Hummus in Schälchen füllen und mit frischem Brot, rotem Paprika und frischem Basilikum garnieren.

Alex' Kichererbsensnack



Kichererbse mit WOW



Grundzutaten (4 Personen):

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Honig
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Zimt



Und so geht's:

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin rösten. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben und gut vermengen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und für etwa 15 Minuten bei 180 Grad ins Backrohr geben. Wenn sie goldbraun und knusprig sind, sind sie fertig!