

KICHER- ERBSEN

*Mit Rezepten für
Hummus, Falafeln
und Tajine*

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 Jan Thorbecke Verlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: S. 8, 55: Studio / Photocuisine; S. 11: Zitouni / Photocuisine; S. 12, 16, 19, 20, 40, 44, 47: Thys / Photocuisine; S. 15, 36, 52: Fénot / Photocuisine; S. 23: Ghosh / Photocuisine; S. 24: Desgrieux / Photocuisine; S. 27: Nurra / Photocuisine; S. 28, 35: Studio Kuchnia / Photocuisine; S. 31: Cultura Creative / Photocuisine; S. 32: Radvaner / Photocuisine; S. 39: Thys / Photocuisine; S. 43, 51: Swalens / Photocuisine; S. 48: Zoé & Blaise / Photocuisine; S. 56: Food & Drink / Photocuisine; S. 59: Velsberg / Photocuisine; S. 60: Lawton / Photocuisine; S. 63: Amiel / Photocuisine.

Rezepte: Stockfood Rezepte Service

Druck: Theiss, St. Stefan

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1274-9

INHALT

<i>Vorwort</i>	6
<i>Suppen</i>	8
<i>Salate</i>	14
<i>Snacks & Vorspeisen</i>	18
<i>Vegetarische und vegane Hauptgerichte</i>	34
<i>Hauptgerichte mit Fleisch</i>	50
<i>Falafeln, Bratlinge & Hummus</i>	56
<i>Kuchen mit Kichererbsenmehl</i>	62
<i>Register</i>	64

VORWORT

Kichererbsen klingen schon nach guter Laune! Das liegt sicherlich am fröhlichen Namen der gesunden Hülsenfrucht, aber auch an ihrem leicht nussigen Geschmack, der in Kombination mit reichhaltigen Gewürzen, Gemüse oder Fleisch sofort einen unvergleichlichen Hauch von Orient verbreitet. Darüber hinaus besticht die Hülsenfrucht mit ihren zahlreichen gesunden Eigenschaften:

Dank des hohen Proteingehaltes von über 20 Prozent ergänzen Kichererbsen die Mahlzeiten von Veganern und Vegetariern hervorragend. Kichererbsen sättigen durch einen hohen Ballaststoffgehalt besonders gut und sind daher ideal für alle, die auf ihr Gewicht achten. Zudem wirken sie cholesterinsenkend und antioxidativ, sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Eisen, Kalzium und Folsäure. Nicht zuletzt ist das aus Kichererbsen hergestellte Kichererbsenmehl glutenfrei und eignet sich daher bestens für glutenfreies Kochen und Backen.

Dabei sind Kichererbsen keine moderne Neuentdeckung, schließlich wird die nährstoffreiche Hülsenfrucht schon seit 8000 Jahren in Kleinasien kultiviert und wurde bereits in der Antike von Griechen und Römern gern verzehrt. Seitdem hat sich die Kichererbse im arabischen Raum, in Indien und im Mittelmeerraum ausgebreitet, wo die wärmeliebende Pflanze angebaut wird und einen Stammpfad in der Küche dieser Länder hat, unter anderem in Eintöpfen wie der nordafrikanischen *Tajine*. Auch in der mediterranen Küche Italiens, Spaniens und Griechenlands sind Kichererbsen daher traditionell Bestandteil vieler leckerer Gerichte. Ganz besonders aus der Küche der

Levante und des arabischen Raums sind Kichererbsen absolut nicht wegzudenken und haben es über Klassiker der trendigen Orientküche wie *Falafeln* oder *Hummus* mittlerweile auch bei uns zu großer Popularität gebracht. Völlig zu Recht, denn Kichererbsen schmecken nicht nur herrlich und sind gesund, sondern lassen sich auch sehr vielseitig einsetzen und wunderbar mit Gemüse, Fleisch, Fisch und unterschiedlichen Gewürzen sowie herzhaften oder süßen Geschmacksrichtungen. Auch in Gerichten, in denen sie selbst die Hauptrolle spielen, wie in Currys, machen sie eine gute Figur. Kichererbsen lassen sich außerdem pur, geröstet und gesalzen, als Snack genießen. Aus *Kichererbsenmehl* lässt sich salziges oder süßes glutenfreies Gebäck herstellen. Nicht zu vergessen ist *Hummus*, der Kichererbsenbrei der arabisch-orientalischen Küche, welcher wiederum in vielen verschiedenen Varianten zubereitet werden kann und sich perfekt als Dip oder Brotaufstrich eignet.

Kichererbsen sind unkompliziert in der Zubereitung, da sie weder geputzt, geschnitten noch geschält werden müssen. Die getrockneten Kichererbsen des in Europa verbreiteten Kabuli-Typs mit ihrer beige-gelblichen Farbe müssen lediglich nach einigen Stunden Einweichzeit gekocht werden, um danach problemlos weiterverarbeitet zu werden. Wer es noch unkomplizierter mag, greift auf bereits vorgekochte Kichererbsen aus der Dose zurück. Egal ob getrocknet oder vorgekocht: Mit ihrem unschlagbaren Nährstoffgehalt, ihrem leicht orientalischen Flair und ihrer Vielseitigkeit bereichern Kichererbsen jede Küche und bringen die Orientküche zu Ihnen nach Hause!

Viel Spaß beim Genießen!



KAROTTENSUPPE

*mit Ingwer, Mais,
Kichererbsen und Gewürzen*



ZUBEREITUNGSZEIT

20 Minuten

GARZEIT

25 Minuten

SCHWIERIGKEITSGRAD

leicht

Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
300 g Möhren
1 Dose Kichererbsen (400 ml)
1 Dose Gemüsemais (300 ml)
5 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Kurkumapulver
½ TL Korianderpulver
Salz
Pfeffer aus der Mühle
200 ml Sojacreme
½ TL edelsüßes Paprikapulver
Koriandergrün zum Garnieren

- 1 Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und raspeln, die Möhren schälen und klein schneiden. Die Kichererbsen und den Mais abtropfen lassen.
- 2 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Möhren, die Schalotten, den Ingwer und den Knoblauch darin anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und etwa die Hälfte der Kichererbsen und die Hälfte des Maises dazugeben. Mit Kurkuma, Korianderpulver, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann im Mixer pürieren. Die Hälfte der Sojacreme einrühren.
- 3 Die restlichen Kichererbsen und den übrigen Mais in einer Pfanne im restlichen Olivenöl leicht gebräunt braten. Salzen, pfeffern und mit dem Paprikapulver vermischen. Die Suppe aufkochen, abschmecken und in Schälchen anrichten.
- 4 Die übrige Sojacreme auf die Suppen träufeln und mit einem Zahnstocher dekorativ verziehen. Den Pfanneninhalt als Einlage darauf verteilen und mit Koriandergrün garnieren.

PITABROT

*mit Auberginen, roten Paprika
und Hummus*



ZUBEREITUNGSZEIT

35 Minuten

WARTEZEIT

12 Stunden

GARZEIT

55 Minuten

SCHWIERIGKEITSGRAD

leicht

Zutaten für 4 Personen

FÜR DAS HUMMUS

300 g getrocknete Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
Salz
3–4 EL Tahina (Glas)
2–3 EL Olivenöl
2–3 EL Zitronensaft
gemahlener Kreuzkümmel
weißer Pfeffer

FÜR DIE PITA

½ Handvoll Rucola
4 Stängel Kräuter, z.B. Kerbel,
Koriander, Petersilie
½ Aubergine
Salz
1 kleine Zucchini
1–2 rote Paprikaschoten
3–4 EL Olivenöl
4 Pitabrote
Sesam zum Bestreuen

1 Für das Hummus die Kichererbsen über Nacht einweichen, dann abgießen und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 45 Minuten weich köcheln lassen. Anschließend in ein Sieb schütten und unter kaltem Wasser abspülen. Mit dem Pürierstab leicht stückig pürieren. Die Knoblauchzehen schälen, hacken und mit einer Prise Salz fein zerreiben. Zu den Kichererbsen geben und mit Tahina, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz abschmecken.

2 Für die Pita den Rucola und die Kräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Aubergine waschen, putzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und unter dem Ofengrill ca. 5 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft.

3 Die Paprika herausnehmen, in einen Gefrierbeutel geben und verschlossen ca. 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Haut abziehen und die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Auberginen trocken tupfen und in 1–2 EL heißem Öl in einer Grillpfanne von beiden Seiten kurz anbraten. Die Zucchinis Scheiben im restlichen Öl kurz anbraten.

4 Die Pitabrote nach Belieben kurz anrösten. Mit Auberginen- und Zucchinis Scheiben, Paprikastücken, etwas Hummus, Rucola und Kräutern füllen. Mit Sesamsamen bestreuen. Das restliche Hummus separat dazu reichen.



REGISTER

B

- 17 Blumenkohlsalat mit Kichererbsen und Granatapfelkernen
- 49 Buddha-Bowl mit Kichererbsen und Quinoa
- 45 Bulgur mit würzigen Kichererbsen

C

- 46 Couscous mit Kichererbsen, Aubergine und Halloumi

G

- 30 Gebackene Kichererbsen
- 21 Gefüllte Zucchini und Tomaten mit Orzo, Halloumi, Mais, Kichererbsen und Spinat
- 42 Gemüse Couscous

H

- 24 Hackfleischauflauf im Glas, orientalisches
- 54 Hähnchen mit Tikka-Masala-Marinade, Quinoa, Kichererbsen und Cranberrys
- 61 Hummus mit Kichererbsen und Möhren

K

- 9 Karottensuppe mit Ingwer, Mais, Kichererbsen und Gewürzen
- 57 Kichererbsen-Bratling
- 30 Kichererbsen, gebackene
- 62 Kichererbsenkuchen vom Blech mit Mirabellen und Mandeln
- 38 Kichererbsen-Kürbis-Curry
- 33 Kichererbsen-Pancakes mit Couscoussalat
- 34 Kichererbsenragout mit Grünkohl, marokkanisches
- 14 Kichererbsensalat mit Ras el-Hanout
- 13 Kichererbsensuppe mit Chorizo

L

- 53 Lammnackens mit Kichererbsen und Minze
- 10 Libanesisches Suppe mit Hähnchen und Kichererbsen

M

- 35 Marokkanisches Kichererbsenragout mit Grünkohl

O

- 25 Orientalischer Hackfleischauflauf im Glas

P

- 18 Pitabrot mit Auberginen, roten Paprika und Hummus
- 29 Pitabrot mit Hähnchen, Kichererbsen und Auberginencreme
- 22 Porridge mit Kichererbsen und grünen und roten Tomaten

R

- 41 Ragout mit Kichererbsen und Halloumi
- 50 Rindfleischragout mit Tomatensauce, Kichererbsen, getrockneten Aprikosen und Zimt
- 58 Rote-Bete-Falafeln

S

- 10 Suppe mit Hähnchen und Kichererbsen, libanesisch
- 26 Süßkartoffel-Kichererbsen-Stampf mit Chorizo und Zwiebeln

T

- 37 Tajine mit Möhren, Kichererbsen und Rosinen

Z

- 20 Zucchini und Tomaten mit Orzo, Halloumi, Mais, Kichererbsen und Spinat, gefüllte

