

Kichererbsen Vegetarisch

Index

Auflauf + Braten.....	4
Brot	14
Diverses	18
Kuchen.....	20
Leckerli	42
PS.....	103
Vegetarisch Konserve.....	50
Vegetarisch Salat.....	59
Vegetarisch trocken	64

Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Vegetarisch	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf + Braten	4
Auberginen Auflauf arabisch.....	5
Bohnen Bratlinge	5
Gebackene Kichererbsen-Frikadellen aus Spanien 1 Ei.....	6
Gefüllten Eierkuchen 5 Ei	7
Herzhafter Gemüseauflauf mit Käsekruste.....	7
Kartoffel + Möhrenpuffer	8
Kartoffelauflauf 4 Ei.....	9
Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge.....	9
Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei.....	10
Kartoffelpuffer mit Feta 2 2 Ei	11
Kartoffelpuffer - Rösti 4 Ei	12
Kichererbsen-Koteletts	12
Kichererbsenbratlinge.....	13
Schweizer Bohnengratin Eierkuchenteig.....	13
Klöße	14
Veränderung 2	14
Brot.....	14
Brot mit Sauerteig 2 ohne Soja + Nüsse	14
Brot mit Sauerteig ohne Soja + Nüsse.....	16
Mexikanische Kichererbsen- Fladen 4 Ei	17
Diverses.....	18
Artischocken-Erbsen-Sauce zu Farfalle	18
Kichererbsen - Brotaufstrich.....	19

Kichererbsen - Kartoffel - Aufstrich		19
Kichererbsen Pesto		20
Kuchen		20
Amaranthwaffeln		21
Donauwellen	4 Ei.....	22
Eierkuchen.....		23
Veränderung	3 + Ei + 2 Eigelb.	23
Fruit Crumble		24
Glasuren, verschiedene		25
Hefe Streusel Kuchen		26
Kirschen Muffein		27
Kokoscreme-Kuchen.....		28
Fruit Crumble		28
Kürbistorte	2 Ei	29
Muffeins		30
Muffins	4 Ei	31
Obst Buttercreme Kuchen / Torte.....		31
Obst Buttercreme Kuchen / Torte Veränderung 2.....		33
Okara Muffins Veränderung.....		35
Paprika Muffeins		35
Pikante Muffein.....		36
Schokoladen Karotten Muffeins.....		37
Schokoladen Kuchen		38
Veränderung 2		39
Schokoladen Muffeins.....		40
Vollkorn Muffeins		40
Vollkorn Muffeins II		41
Leckerli		42
Apfelbeignets	3 Ei.....	43
Arabische Kichererbsenplätzchen	1 Ei	43
Tipp:		44
Aschure (für 8-10 Personen)		44
eine leckere Knabberei		45
Indische Kichererbsen Kugeln.....		45
Indische Schokolade - Besan Laddu		46
Nougat- Laddus		47
Laddu, Konfekt mit Kokosnuss.....		47
Variante:		48
Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt		48
Kichererbsenaufstrich.....		48
(Tahin, ist fein gemahlener Sesam mit Meersalz geröstet, + zu Mus gemahlen, Vorsicht nicht zuviel Salz)		48
Kichererbsenkonfekt.....		48
Nuss-Kichererbsen-Käse		49
Zwiebel - Beignets	1 Ei.....	50
Vegetarisch Konserve		50
Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe.....		51
Eier-Kichererbsen-Curry	4 Ei.....	52

Kichererbsen - Taler mit Avocado - Dipp 1 Ei.....	53
Kichererbsen mit Tomaten	53
Kichererbsen Suppe	54
Kichererbsen-Spinat-Pfanne	55
Kichererbsen-Walnuss Burger 1 Ei.....	55
Kichererbsencurry mit Mango.....	56
Persischer Gemüsetopf	57
Porreetopf.....	57
Rote Zwiebeln mit Kichererbsenpüree 1 Ei.....	58
Tipp	58
Vegetarisch Salat	59
Couscous - Salat.....	59
Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse	60
Salada de legumes com..(Diabetes)	61
Spinatsalat mit Kichererbsenbällchen 1 Ei	62
Türkischer Bulgur - Salat	62
Vegetarisch trocken.....	64
Aloo Chana als Puri-Füllung Pakistan,	65
Auberginen- und Zucchini-Chips	66
Chili Con Carne.....	67
Chili Con Carne In Kichererbsenmehl-Tortilla 2 Ei.....	68
Dezember-Suppe	69
eine leckere Knabberei	70
Eintopf nach kanarischer Art - Puchero canario< Spanien	70
Falafel	70
Falafel	71
Falafel 2 (frittierte Bohnenkroketten) 1 Ei.....	72
Falafel, vegetarische Bällchen< Libanesische Mezze)	73
Feurige Silvestersuppe	73
Galizische Kichererbsensuppe.....	74
Hummus mit Sesampaste	75
Humus (Cashews).....	76
Humus mit Gemüse.....	76
Indische Schokolade - Besan Laddu	77
Nougat- Laddus	78
Laddu, Konfekt mit Kokosnuss.....	78
Variante:	79
Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt	79
Kartoffelbällchen im Kichererbsenmantel	79
Kichererbsen	80
Kichererbsen 2	81
Kichererbsen in Erdnusssoße	81
Kichererbsen mit Kokosnuss.....	82
Kichererbsen- Curry	82
Kichererbsen-Küchlein	83
Kichererbsen-Küchlein	83
Kichererbsenaufstrich.....	84

(Tahin, ist fein gemahlener Sesam mit Meersalz geröstet, + zu Mus gemahlen, Vorsicht nicht zuviel Salz)	84
Kichererbsenbällchen	84
Kichererbseneintopf 1.....	85
Kichererbsenmus	85
Kichererbsenpüree (Humus) - Türkei.....	86
Kichererbsensuppe.....	87
Kichererbsensuppe.....	88
Kichererbsensuppe.....	89
Kichererbsensuppe 2.....	89
Kichererbsensuppe <> Griechische 3	90
Kichererbsensuppe mexikanische Art.....	90
Kichererbsentopf	91
Kichererbsentopf mit Wurzelgemüse	92
Lauch-Kichererbsen-Suppe mit Salbei.....	92
Leonardo da Vinci Renaissancesuppe.....	93
Marokkanische Harira.....	94
Nudeln 4.....	94
Nudeln 5.....	95
Nudeln 6.....	95
Nudeln 8.....	96
Nuss-Kichererbsen-Käse	96
Pakorras	97
Persischer Nudeleintopf	98
Portugiesisch kochen: Salada de legumes com..(Diabetes).....	99
Sauer-scharfe Kichererbsen (Khatte Chole)	101
Schnelle Falafel in Pietabrot	102
Sojageschnetzeltes mit Lauch.....	102
Zusammen gestellt, 13.07.2004	103
PS.....	103

Auflauf + Braten

Auflauf + Braten	4
Auberginen Auflauf arabisch.....	5
Bohnen Bratlinge	5
Gebackene Kichererbsen-Frikadellen aus Spanien 1 Ei.....	6
Gefüllten Eierkuchen 5 Ei	7
Herzhafter Gemüseauflauf mit Käsekruste.....	7
Kartoffel + Möhrenpuffer	8
Kartoffelaufwurf 4 Ei.....	9
Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge.....	9
Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei.....	10
Kartoffelpuffer mit Feta 2 2 Ei	11

Kartoffelpuffer - Rösti	4 Ei	12
Kichererbsen-Koteletts		12
Kichererbsenbratlinge.....		13
Schweizer Bohnengratin	Eierkuchenteig.....	13
Klöße		14
Veränderung 2		14

Auberginen Auflauf arabisch

4 Portionen

- 1000 g Auberginen
- ¼ l Olivenöl
- 3 Zwiebeln
- Cayennepfeffer
- 1 Dose Kichererbsen; a 450 g
- 1500 g Tomaten
- 375 ml ; Wasser

Auberginen waschen. Stängelansätze abschneiden. In dicke Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls stark erhitzen. Die Auberginenwürfel darin etwa 5 Minuten braun werden lassen. Aus dem Topf nehmen und in eine feuerfeste Form füllen.

Zwiebel schälen und in dicke Scheiben schneiden, in Öl goldbraun braten. Über die Auberginen verteilen. Öl darüber gießen, auch das restliche kalte Öl. Mit Salz bestreuen. Mit der Pfeffermühle kräftig darüber mahlen.

Abgetropfte Kichererbsen in die Form füllen. Rand mit gewaschenen, geschälten Tomatenachteln auslegen. Noch mal salzen und pfeffern. Wasser angießen. Auf dem Herd aufkochen.

In den auf 200 Grad (Gas Stufe 4) vorgeheizten Backofen schieben. 40 Minuten braten. Leicht abkühlen lassen und servieren.

Vorbereitung: 35 Minuten, Zubereitung: 60 Minuten

Bohnen Bratlinge

- 1 Zwiebel klein gewürfelt
- 3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in Öl / Gänsefett andünsten dann dazu
- ¼ - ½ TI Schwarz- Kreuzkümmel gem.
- 0,5 - 1 TI Koriander auch mahlen

1 TI Senf gem +
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais
50 Kidneybohnen
50 g rote türkische Bohnen
100 g Kichererbsen
100 g Buchweizen
100 g Mandeln , alles zusammen mahlen.
1- 2 TI Meersalz

Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

wer will, oder, kann auch
2- 3 Eier unterheben , dann aber die Flüssigkeitsmenge reduzieren .

gehäufte Ei weise, Teig formen, (Hand) + in heißen Fett legen + Sofort
runter schalten die Hitze , sie werden sonst zu schwarz.

Also ich nahm Gänsefett (vom Braten) + auch Olivenöl

05.03.2004

Gebackene Kichererbsen-Frikadellen aus Spanien 1 Ei

4 Pers.
500 g Kichererbsen
2 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln
1 kleine Chili-Schote ohne Kerne
2 Scheiben Vollkornbrot
1 Ei
50 g Maisgrieß
1 große Möhre
1 Ei Koriander
Salz und Pfeffer
1 TI Kreuzkümmel

etwas Mehl zum Andicken des Teiges

Die Kichererbsen über Nacht einweichen und dann weich kochen, pürie-
ren und mit den klein geraspelten Zwiebeln, Möhren, Knoblauchzehen
und Chili mischen. Gewürze, Brot, Ei, Maisgrieß und Mehl dazugeben und
alles verkneten, 20 Minuten quellen lassen. Mit einem Esslöffel Portionen
ausstechen und in heißem Kokosfett ausbraten.

Gefüllten Eierkuchen

5 Ei

Zutaten für Portionen

½ Liter Milch
¼ Liter Mineralwasser, Kohlensäurehaltiges
¼ Liter Kefir
200 g Buchweizen, gemahlen
100 g Reis, gemahlen
100 g Amaranth, gemahlen
100 g Kichererbsen, gemahlen
3 Ei(er)
Prise Salz + Zucker
n. B. Butter /Margarine/Öl
¼ Liter süße Sahne
2 Ei(er), davon das Eigelb
100 g Käse, gerieben
25 g Käse, gerieben
Paprika, geschroteten
Kräutersalz
½ TL Schabzigerklee Samen, gemahlen
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Milch, Selters, Kefir, Buchweizen, Amaranth, Kichererbsen mit den 3 Eiern + den 2 Eiweiß, Salz + Zucker verrühren, ca. 30 min Ruhen lassen. nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl einfetten, Teig braten/backen warm stellen.

Für die Füllung, Sahne, Eigelb, Kräutersalz, Pfeffer, Zucker+ Salz schaumig rühren, 100 g geriebenen Käse dazu. eine Auflaufform einfetten, 1 Eierkuchen reinlegen, mit etwas Masse bestreichen, wieder 1 Eierkuchen usw. bis alles aufgebraucht, mit einem Eierkuchen abschließen, mit 25-50 ger. Käse + Paprika bestreuen. Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca. 15-30 min backen. Man kann natürlich jede Menge andere Füllungen, süße + pikante verwenden.

4.9.03 Hans60 CK

Herzhafter Gemüseauflauf mit Käsekruste

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln
½ Liter Fleischbrühe
250 g Zucchini
250 g Aubergine(n)

250 g Tomate(n)
1 Dose/n Kichererbsen, (425 g)
200 g Käse (Edamer), gestiftet
100 g Schalotte(n)
20 g Butter
125 ml Sahne
Salz
Pfeffer, frische Minze
Rosmarin
1 Bund Petersilie
Basilikum

ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. In der Fleischbrühe 5 Minuten kochen lassen. Die gewaschenen Zucchini, Auberginen und Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Kartoffeln mit dem Gemüse und der Hälfte des Käses abwechselnd dachziegelartig in eine Auflaufform schichten. Schalotten schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen und die Schalotten darin hell anschwitzen. Sahne aufgießen und mit Salz, Pfeffer Rosmarin und Basilikum würzen. Etwas einkochen lassen. Petersilie und Minze waschen, fein hacken und zugeben. Mischung über das Gemüse geben. Restlichen Käse darüber streuen und den Auflauf bei 180 Grad ca. 45 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.

16.3.04 Angelika2603 CK

Kartoffel + Möhrenpuffer

550 g Kartoffeln +
300 g Möhren Kleinraspeln (oder Gemüsereibe klein)
1 Zwiebel fein wiegen
20 Oliven fein wiegen
150 g Kichererbsen +
schwarze Pfefferkörner +
Senfkörner fein mahlen
200 g Feta zerdrückt
100 g geriebener Käse z.B. Gouda
Ca 2 TI Kräutersalz +
Ca 1 TI Meersalz pikant abschmecken

Pfanne 24 cm Ø einfetten,
Masse einfüllen, glatt streichen,
Deckel drauf + backen auf kleiner Stufe 1 oder 1 ½ , bis Oberfläche nicht mehr feucht ist , umdrehen + auch noch kurz backen.

Kartoffelauflauf

4 Ei

1300 g Kartoffeln, gewaschen + fein geraspelt (Küchenmaschine)

250 - 300 g Äpfel um den Griebisch geraspelt

1 Zwiebel ca 100 g ,fein gewürfelt

3 x 150 g Feta , Ziege/Schafskäse fein gewürfelt

¼ Muskatnuss gerieben oder mehr

2 TI Kräutersalz +

2 TI Meersalz

300 g Kichererbsen + oder mehr, je nachdem wie „neu“ die

3- 5 Pfefferkörner mit gemahlen , oder mehr,

Kartoffeln sind

20- 30 schwarze steinlose Oliven, fein gewiegt / geschnitten

1 Dose geschälte Tomaten, püriert +

1 TI Kräutersalz+

4 Eier zusammen verrühren

Von Kartoffeln bis Kichererbsen zusammen , manschen.

Tomaten Eier Mischung dazu.

6 Jenaglasschüsseln ausfetten , (Olivenöl)

da rein verteilen , + wer darf , kann noch obendrauf

100 - 200 g Gauda geraspelt rauf streuen+

mit Paprika Pulver bestreuen .

+ ca 50- 60 min bei 180°C Umluft ohne vorheizen backen,

schmeckt auch kalt

13.07.2004 eigene Zusammenstellung, Hans60

Kartoffelkuchen/ Backlinge/Bratlinge

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz
1 TL Meersalz
Pfeffer - Körner
Senfkörner

ZUBEREITUNG

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer- + Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

19.9.03 Hans60 CK

[Kartoffelpuffer / Reibekuchen/ Backling mit Käse 2 Ei](#)

Zutaten für 12 Portionen

1600 g Kartoffeln
2 kleine Zwiebel(n)
160 g Kichererbsen, fein gemahlene
½ TL Senfkörner, gemahlen
½ TL Pfeffer, gemahlen
2 Ei(er)
400 g Quark
250 g Feta-Käse
2 handvoll Käse, geriebener
1 TL Kräutersalz
1 TL Schabzirkleesamen , gemahlen

ZUBEREITUNG

Kartoffeln mit Zwiebeln in der Küchenmaschine reiben, (Scheibe 4) nicht zu fein, die Masse durch ein Leinentuch etwas auspressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen. Kichererbsen mit Senfkörner + Pfeffer fein mahlen, zu der Kartoffelmasse geben, sowie Eier, Quark, den zerdrückten Feta Käse, die Gewürze + die abgegossene Kartoffelstärke alles miteinander gut vermischen. Mit 2 Esslöffel, die immer wieder in das Kartoffelwasser getaucht werden, esslöffelweise Häufchen auf das mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, + ein bisschen glatt streichen(mit Kartoffelwasser) ca. 30- 50 min, vorgeheizten Ofen bei ca. 190 Grad Umluft + nach

Gefühl backen. Ergibt 3- 4 Backbleche. Oder esslöffelweise in heißen Fett/Öl braten.

5.9.03 Hans60 CK

Kartoffelpuffer mit Feta 2

2 Ei

8.3.03

27.06.2003

20.8.03

Veränderung nach Annemarie`s Rezept

1600 g Kartoffeln +
2 kl Zwiebeln mit Küchenmaschine reibenein bisschen durch ein Tuch pressen, Flüssigkeit aufheben, nicht weggießen

160 Kichererbsen mit
Pfeffer +
Senf feinmahlen dazu geben, ebenso
2 Eier +
1 ½ Päckchen ca. 400 g Quark +
200 g Feta mit einer Gabel zerdrückt +
2 Handvoll ger Käse alles miteinander vermischen + mit
Kräutersalz +
1 TI Schabziegekleesamen würzen +

Esslöffelweise , entweder in Öl/Fett braten oder
Auf ein mit Backpapier ausgelegten Blech bei ca 190 ° Umluft, 30 min
+ nach Gefühl
dazu
Tomatensauce

500 g Tomaten heiß überbrühen, klein schneiden
+ in dem ausgedrückten Kartoffelwasser kochen +
mit Kräutersalz +
Delikater +
Majoran +
Pfeffer +
1 TI Honig
wenn fertig, durch ein Sieb passieren.

Und oder
Rohes Apfelkompott

+ ein formbarer Teig entsteht
16 runde Plätzchen daraus formen+ diese Portionsweise in
5- 6 E Öl knusprig braun braten mit
1 Zitrone zum garnieren

Hans60

Kichererbsenbratlinge

500 g Kichererbsen
3/4 l Salzwasser
2 Knoblauchzehen; gehackt
-- und mit Salz zerquetscht
1 TL Galgant
1 TL Muskat
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Frische Petersilie
; Salz, Pfeffer
2 EL Semmelbrösel
3 EL Sonnenblumenöl

Kichererbsen über Nacht in Salzwasser einweichen. In frischem Wasser weichkochen. Kichererbsen, Kräuter, Gewürze durch den Wolf drehen.

Den Brei mit Semmelbröseln vermischen, zu kleinen Kugeln formen. In heißem Öl goldbraun backen. Mit Galgant- oder Muskatsoße servieren

Schweizer Bohnengratin

600 g grüne Bohnen (geputzt)
1/8 l Sahne
1/8 l herber Weißwein
TL Senf
200 g Emmentaler Käse, gerieben
1 TL Paprikapulver

Eierkuchenteig gebraten (kann man auch ohne Eier bereiten, z:B. mit Buchweizen, Amaranth/Nt Reis, oder auch mit Sojamehl, oder Kichererbsenmehl

Die Bohnen garen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. und Eierkuchen abwechseln mit den Bohnen in eine gefettete Auflaufform geben.

Eierkuchenteig

Sahne mit Wein und Senf verrühren und darüber gießen. Dick mit Käse betreuen und bei ca. 180 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

Klöße

Veränderung 2

250 g roh Buchweizen ergibt ca 500 - 630 g gek.)
100 g Quark
100 g Kichererbsen gem
1-2 TI Meersalz nach Bedarf
1-2 TI Koriander gem, nach Geschmack
0,25 TI Currypulver ohne Salz (Brecht)
1-2 Eier nach Bedarf

Den Buchweizen ins kochende Wasser geben, es muss 2 Fingerbreit drüber stehen. Durch den Wolf drehen und mit dem Quark, -Vollmehl, dem Salz, Koriander und Currypulver vermischen.

Mit bemehlten Händen Klöße formen. In kochendem Salzwasser zuerst einen Probekloß kochen. Wenn nötig noch etwas Vollmehl zugeben.

Als Beilage eignen sich alle Salate, Gemüse oder Kompott.

01.01.2004

Brot

Brot.....	14
Brot mit Sauerteig 2 ohne Soja + Nüsse	14
Brot mit Sauerteig ohne Soja + Nüsse.....	16
Mexikanische Kichererbsen- Fladen	4 Ei 17

Brot mit Sauerteig 2 ohne Soja + Nüsse

18. Oktober 2003

Sauerteigansatz

9 EI NT- Reismehl gem.
1 TI Vollrohrzucker/Zucker/Honig
bisschen Hefe (0.5 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,
das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

Hauptteig

200 g Buchweizen
200 g Mais
100 g Kichererbsen
100 g Amaranth
50 g Hirse
50 g NT- Reis alles gemahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen
1- 2 TI Meersalz
1 Tüte Brotgewürz (kann auch weg bleiben,) oder
Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder gemahlen.

2 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.
2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.
2 El Sesam o. mehr, ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauer-
teigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen , die Fettpfanne , mit Wasser füllen, darüber den Rost, +
darauf die gefüllte Backform geben.
bei 30- 40 °, Licht an , + ein bisschen mehr

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.
(da ich immer 2- 3 Brote gleichzeitig backe, + diese dann eben etwas länger brauchen, 90 min war bisher die längste Zeit .

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen,
Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen.

Dadurch wird die Kruste nicht so hart,

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht

Sie sind zwar innen noch ein wenig feucht, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Aus den gesammelten Erfahrungen, mit dieser Art Sauerteigbrot, halten dies sich ca 7- 10 Tage, in Leinen oder Brotkasten sowie in Tongefäße mit Deckel.

Brot mit Sauerteig ohne Soja + Nüsse

18. Oktober 2003

Sauerteigansatz

9 EI NT- Reismehl gem.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker/Honig

bisschen Hefe (0,5 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll dann sein,

Hauptteig

400 g Buchweizen

100 g Kichererbsen

100 g Amaranth

50 g Hirse

50 g NT- Reis

alles gemahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen

1- 2 TI Meersalz

1 Tüte Brotgewürz (kann auch weg bleiben,) oder

Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder gemahlen.

2 EI Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 EI Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 EI Sesam o. mehr, ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauer-
teigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Tef-
lonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen , die Fettpfanne , mit Wasser füllen, darüber den Rost, +
darauf die gefüllte Backform geben.

bei 30- 40 °, Licht an , + ein bisschen mehr

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen,
Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen.

Dadurch wird die Kruste nicht so hart,

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht

(riecht jedenfalls anders, als die Brote mit Soja + Nüsse, na mal sehen,
wie es morgen aussieht beim anschneiden

Mexikanische Kichererbsen- Fladen

4 Ei

200 g Kichererbsen

75 g ger. Parmesan

4 Eier

Salz

Öl

Waschen + 24 h einweichen. Danach noch einmal gründlich waschen.

Mit frischen Wasser aufsetzen + in ca 2 h gar kochen (Schnellkochtopf ca
30 -40 min). abtropfen pürieren + den ger. Käse unterrühren.

Die Eier hellgelb schlagen, Kichererbsenpüree unterrühren + mit Salz ab-
schmecken.

Reichlich Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Jeweils 1 El der Masse in
des heiße Fett, setzen , flachdrücken + unter wenden goldbraun braten.
Heiß servieren.

Diverses

Diverses.....	18
Artischocken-Erbesen-Sauce zu Farfalle	18
Kichererbsen - Brotaufstrich.....	19
Kichererbsen - Kartoffel - Aufstrich	19
Kichererbsen Pesto	20

Artischocken-Erbesen-Sauce zu Farfalle

Zutaten für 4 Personen:

- 6 kleine, junge Artischocken
- 1 Zitrone (von einer Hälfte nur den Saft)
- 250 g junge Erbsen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 200 ml Kalbsfond oder Fleischbrühe
- 450 g Farfalle

Zubereitung:

1. Die Artischocken rundum schälen, bis alle harten Blätter abgeschnitten sind und nur noch das zarte Fruchtfleisch übrig ist. Falls nötig, auch die Spitze mit eventuell schon ausgebildetem "Heu" abschneiden und den Stiel schälen (wenn er sehr faserig ist, wird er herausgebrochen). Die Artischockenherzen unverzüglich mit der Zitronenhälfte abreiben, damit sie sich nicht dunkel verfärben. Die Herzen dann in Achtel teilen und im Saft der ausgepressten Zitronenhälfte wenden.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Öl und Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und mischen. Dann die Artischockenachtel hinein geben und langsam dünsten - nicht braten. Anschließend die Zwiebeln hinzu geben und glasig dünsten. Dann die Erbsen zufügen. Salzen und pfeffern und ein paar Minuten weiterdünsten.

3. Inzwischen die Petersilie hacken und die Hälfte davon zum Gemüse geben. Den Fond oder die Brühe angießen und unbedeckt gut durchköcheln lassen.

4. Gleichzeitig die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen und noch feucht mit der Sauce mischen und sofort servieren.

» Getränketipp: ein neutraler italienischer Weißwein, z. B. Pinot Bianco oder Pinot Grigio

www.pastaweb.de

Kichererbsen - Brotaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen, getr.
- 2.5 Tasse/n Wasser, z. Kochen
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- 1 Prise Knoblauchpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer od. Chili, gemahlen
- 2 EL Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel(n), fein gehackt (kann wegfallen)
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen in mind. 2facher Volumenmenge Wasser 3-4 Std. einweichen. Am besten im Kühlschrank, denn die Erbsen keimen sehr schnell und werden im angekeimten Zustand nicht so gut gar und nicht so schön mehlig. Das Wasser abgießen, die Erbsen waschen.

Im Schnellkochtopf die Zwiebel mit etwas Fett glasieren, dann darin das Wasser zum Kochen bringen, Knoblauchpulver und Kreuzkümmel zugeben. Kichererbsen zugeben, aufkochen, Deckel mit geöffneter Druckregulierung schließen, warten bis Dampf austritt, Druckregulierung verschließen. Bei wenig Druck (1 Ring) in ca. 15 Min. gar kochen. Nach völligem Versinken des Druckanzeigers, den Druckregler öffnen, danach den Topf öffnen und nachsehen, ob die Erbsen gar sind und das Wasser fast ganz aufgesogen wurde. Sollte noch mehr als 1/4 Volumenmenge Wasser übrig sein, bitte abschütten.

Im restlichen Wasser den Brühwürfel lösen. Dann den Topfinhalt pürieren, ganz fein. Die Mousse je nach Konsistenz mit mehr oder weniger Butter versetzen, mit Salz und Knoblauch und Chili und Cumin abschmecken, im offenen Topf abkühlen lassen.

In Tupper füllen, im Kühlschrank lagern und bald (4-5 Tage) aufbrauchen. Sehr leckere Alternative zu Käse oder Wurst am Abend. Genial auf Vollkorn-Weizenkräckern/ Matzen. Toll als Snack für Partys.

Tipp: Wer trotz Cumin Last mit Hülsenfrüchten hat: Hülsenfrüchte 1 Tag am Fenster einweichen, damit sie ankeimen (wie Frischkornmüsli). Gekeimte Hülsenfrüchte kochen sich zwar nicht so gut, knacken beim Draufbeißen und schmecken etwas anders, sind jedoch sehr gesund und gut verträglich.

16.2.04 Anita Sander CK

Kichererbsen - Kartoffel - Aufstrich

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Dose/n Kichererbsen
- 200 g Kartoffeln
- 1 große Möhre(n)
- 1 große Zwiebel(n)
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 100 g Butter oder Margarine
- 2 EL Kräuter, frische, fein gehackte
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen und klein schneiden, Kichererbsen zugeben und in der Gemüsebrühe weich dünsten bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Kräuter unterrühren, mit Pfeffer und Salz abwürzen. Zu einer cremigen Masse pürieren, die Butter oder Margarine dazumischen. In Schraubdeckelgläser füllen, nach dem auskühlen verschrauben. Hält sich im Kühlschrank ca. 4-5 Tage.

8.8.02 Mikarst CK

Kichererbsen Pesto

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose/n Kichererbsen
- EL Petersilie, feingehackt
- 100 g Mandeln, gemahlen, geschält
- 100 g Parmesan, gerieben oder Bergkäse
- 20 EL Öl
- evt. Knoblauch - Zehen, 2 - 3, zerdrückt
- Salz
- Salbei, feingehackt
- Basilikum, feingehackt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab gut vermischen. Passt zu allen Nudelgerichten, auch wenn es mal schnell gehen soll, Pesto hält sich in einem Schraubdeckelglas im Kühlschrank ca. 2 - 3 Wochen

13.11.02 Mikarst CK

Kuchen

Amaranthwaffeln	21
Donauwellen	4 Ei..... 22
Eierkuchen.....	23
Veränderung	3 + Ei + 2 Eigelb. 23
Fruit Crumble	24
Glasuren, verschiedene	25
Hefe Streusel Kuchen	26
Kirschen Muffein	27
Kokoscreme-Kuchen.....	28
Fruit Crumble	28
Kürbistorte	2 Ei 29
Muffeins	30
Muffins	4 Ei 31
Obst Buttercreme Kuchen / Torte.....	31
Obst Buttercreme Kuchen / Torte Veränderung 2.....	33
Okara Muffins Veränderung.....	35
Paprika Muffeins	35
Pikante Muffein.....	36
Schokoladen Karotten Muffeins.....	37
Schokoladen Kuchen	38
Veränderung 2	39
Schokoladen Muffeins.....	40
Vollkorn Muffeins	40
Vollkorn Muffeins II.....	41

Amaranthwaffeln

Zutaten:

- 100 g Hirse
- 100 g Reis
- 150 g Amaranth
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam oder Leinsamen
- 100 g Kichererbsenmehl oder Maismehl alles mahlen
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL gem. Vanille
- 50-100 g Rohrzucker oder Honig oder Agavendicksaft
- 1/2 l Reismilch (Selters)
- 4 EL Olivenöl
- 1 P Weinsteinbackpulver

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Hirse, Reis, Amaranth, Sonneblumenkerne und Sesam frisch mahlen und vermischen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Der Teig muss recht zäh sein. Ist er zu dünn, teilen sich die Waffeln beim Backen. Im Waffelautomaten ausbacken.

Lassen sich gut einfrieren und im Toaster auftauen.

Donauwellen

4 Ei

Zutaten:

FÜR DEN TEIG:

250 Gramm Margarine

250 Gramm Zucker

4 Eier

350 Gramm Mehl

ich habe dafür genommen:

-- 70 g Reismehl

-- 70 gr Maismehl

-- 140 gr Kartoffelmehl

-- 40 gr Hirseflocken

-- 40 gr Kichererbsenmehl

3 Teel. Backpulver

2 Essl. Kakao

Etwas Milch

FÜR DEN BELAG:

2 Glas Sauerkirschen

FÜR DIE BUTTERCREME:

3/4 Liter Milch

2 Pack. Vanille-Puddingpulver

(oder Sahne-Pudding) - nehme ich viel lieber!

1 Würfel Palmin

200 Gramm Butter

150 Gramm Zucker

evtl. Etwas Rum

FÜR DEN SCHOKOGUSS:

2 Tafeln (200gr) Zartbitterschokolade

Oder Kochschokolade

2 Würfel Palmin

Quelle:

Rezept von Gaby KH R´zell

-- Erfasst *RK* 24.02.2004 von

-- Barbara Schaefer

Zubereitung:

Kirschen abtropfen lassen. Eier, Zucker und Margarine mit einander schaumig rühren. Mehl und Backpulver unterrühren, ggf. noch etwas Milch dazugeben. Der Rührteig muss gerade eben gut streichfähig sein. die Hälfte des Teigs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Zur anderen Hälfte des Teiges Kakao und etwas Milch geben, der Teig soll sehr gut zu streichen sein.

Den Kakaoteig über den weißen Teig verteilen. Kirschen auf dem Teig gleichmäßig verteilen.

bei 160°C ca. 30 - 40 Min backen.

Für die Creme von der Milch etwas abnehmen und das Puddingpulver darin auflösen. Die Butter muss sehr weich sein. Die Milch erhitzen. Palminwürfel und Zucker in die heiße Milch geben das Puddingpulver dazu geben, etwas abkühlen lassen, dann auch die Butter unterrühren, nach Geschmack etwas Rum dazu geben. Die Creme über den erkalteten Kuchen streichen und Kühlstellen. Für den Schokoladenguss die Schokolade im Wasserbad mit den Palminwürfeln schmelzen und über die Buttercreme verteilen. Alles zusammen bis zum servieren Kühlstellen. Die Donauwellen mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer schneiden.

Ich habe mit dem Rezept auch Muffins (in Silikonformen) gebacken, das geht aber nur, wenn die Muffeinsformen mind. 5 - 6 cm hoch sind. und max. zu 1/3 bis 1/2 gefüllt werden. da der Teig noch auf geht und sonst die Creme und der Guss nicht mehr darüber passen.

gutes Gelingen
und liebe Grüße
Bärbel

Eierkuchen

Veränderung

3 + Ei + 2 Eigelb

500 ml Milch
250 ml Selters
250 ml Kefir

200 g Buchweizen
100 g Reis
100 g Amaranth
100 Kichererbsen alles fein gem.

3 Eier oder mehr
je 1 Prise Salz + Zucker

20-30 min ruhen lassen. Nur beim ersten, die Pfanne mit Butter/Margarine/Öl heiß machen, Teig braten/backen, warm stellen.für die Füllung

250 ml süße Sahne mit
2 Eigelb+

100 g geriebenen Käse,

Kräutersalz, Pfeffer + Paprikapulver schaumig rühren,

eine Auflaufform einfetten, 1 Eierkuchen reinlegen, mit etwas Füllung

bestreichen, wieder 1 Eierkuchen usw. bis alles aufgebraucht, mit einem Eierkuchen abschließen, mit

25-50 g ger. Käse + Paprika bestreuen.

Im Backofen bei 170 Grad Umluft ca.15-20 min backen. guten Hunger. man kann natürlich jede Menge, andere Füllungen, Quark, Hüttenkäse Gemüse, Obst, usw., verwenden

Donnerstag, 15. Mai 2003

Fruit Crumble

75 g Kichererbsenmehl

50 g Reismehl

50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser

50 g Butter ca 30 - 50 g mehr

(Man kann das Mehl auch z. T durch geriebene Mandeln oder Nüsse ersetzen) und

1-2 TL Sesam hinzufügen

(von Lis

Belag:

350 - 600 g mittelfester Tofu

4- 6 EL Pflanzenöl/ mehr / Olivenöl

1 TL Vanilleessenz / 0,25 - 0.50 TI Vanille Pulver

1/4 TL Meersalz

80 -100 g Rohrzucker / 50 g reichen auch

100 g Kokosraspel

(habe noch ein paar EL eingeweichte Rosinen,(Rum) mit dazu)

0.5 Zitronenschale + oder Saft , wäre auch nicht schlecht

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gedrückt, ein wenig glatt , + während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen .

Tofu, Öl, Vanille, Salz und Zucker in den Mixer geben und gut durchmischen. Von den Kokosraspeln 2 El abnehmen und beiseite stellen, die restlichen Kokosraspel unter die Creme rühren.
Zum Schluss die Rosinen dazu , aber nicht mehr mixen, wird Muss.

Den Belag , auf den Teig verteilt + bei

Ca 170 ° C Umluft OHNE vorheizen , ca 30 min, abbacken.

. Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

06.03.2004

Glasuren, verschiedene

5 Varianten

Zuckerguss-----

200 g Puderzucker
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)

Zitronenguss-----

200 g Puderzucker
2 El Zitronensaft; (bis 3 El)

RUM- ODER Arrakguss-----

200 g Puderzucker
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)
Rum- oder Arrakaroma
- 1 Fläschchen

Kaffeeguss-----

200 g Puderzucker
2 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

Schokoladenguss-----

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 El Wasser; heiß oder Milch; heiß

Zuckerguss

=====

Den gesiebten Puderzucker verrührt man mit dem heißen Wasser zu einem

dickflüssigen Guss, der noch warm auf das Gebäck aufgetragen wird.

Rum- oder Arrakguss

=====

Zubereitung wie Zuckerguss.

Kaffeeguss

=====

Zubereitung wie Zuckerguss.

Schokoladenguss

=====

Zubereitung wie Zuckerguss. Gibt man jedoch 25 Gramm zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

:Quelle: Dr. Oetker. 1939

Hefe Streusel Kuchen

Auch für Pflaumenkuchen + Bienenstich geeignet

Für den Teig

150 g ungehärtete Margarine/ laktosefrei / Butter

200 - 300 ml Milch gut vermischen + (Mandelmilch) nach Gefühl, muss einen Rührteig ähnlich sein, manche Mehle saugen mehr oder weniger auf

150 g Buchweizen +

75 g NT - Reis +

75 g Amaranth +

75 g Kichererbsen alles fein mahlen

1 P Trockenhefe +

1 Prise Meersalz +

0,25 - 0,5 TL Bourbon - Vanille Pulver ODER

1 T Vanillezucker +

150 g Vollrohrzucker /Zucker oder mehr ist zu süß, 75 g reichen

alles miteinander gut vermischen + auf ein

bis 60 cm breites mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen ,

ruhen lassen an einem warmen Ort.

Streusel

Herkunft: von Heike Kirsch HHTK.Kirsch@t-online.de

Zutaten:

100 g Buchweizen (gemahlen)
100 g Milchreis (gemahlen)-----NT - Reis
100 g Maismehl -----Mais gem.
150 g Zucker----- Vollrohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker----- 0,5 TI Bourbon Vanillepulver
etwas Zimt ----- nicht
150-200 g Butter od. laktosefreie Margarine/ 250 g Deli- Reform Margarine

Zubereitung: Aus den Zutaten Streusel zubereiten. In der Regel wird mehr Fett gebraucht als angegeben, da das glutenfreie Mehl recht trocken ist. Den Streusel kann man vielseitig anwenden.

26.12.2003

PS.

Amaranth, ist nicht nur ein guter Nährstofflieferant, er sorgt auch dafür, dass die Feuchtigkeit, im Teig erhöht wird, gerade wo ein Hefeteig sehr schnell austrocknet.

Wenn der Kuchen am gleichen Tag verzehrt werden soll, kann auch , falls nicht vorhanden, Amaranth, durch Buchweizen + oder NT- Reis (mit anderen habe ich keine Erfahrungen) ersetzt werden.

[Kirschen Muffein](#)

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf
2 Tassen Kichererbsen, mahlen
1 Tasse rote Linsen, mahlen
100 g Buchweizen gem.
½ TI Meersalz nach Bedarf
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
2 TI Fenchel gem kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob
1 TI Anis gem kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob
140 g Vollrohrzucker oder mehr

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

120 g geriebenen Gauda oder anderen, +
1 Glas abgetropfte Sauerkirschen alles zusammen gut verrühren

1 - 2 El in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

Könnten vielleicht 20 -30 g mehr Zucker, sein.

14.3.04
Hans60

Kokoscreme-Kuchen

Teig:

Habe den Teig durch folgendes von Lis ersetzt

Fruit Crumble

75 g Kichererbsenmehl
50 g Reismehl
50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
50 g Butter ca 30 - 50 g mehr
(Man kann das Mehl auch z. T durch geriebene Mandeln oder Nüsse ersetzen) und
1-2 TI Sesam hinzufügen

(von Lis

Belag:

350 - 600 g mittelfester Tofu
4- 6 EL Pflanzenöl/ mehr / Olivenöl
1 TL Vanilleessenz / 0,25 - 0.50 TI Vanille Pulver
1/4 TL Meersalz
80 -100 g Rohrzucker / 50 g reichen auch
100 g Kokosraspel

(habe noch ein paar Ei eingeweichte Rosinen,(Rum) mit dazu)
0.5 Zitronenschale + oder Saft , wäre auch nicht schlecht

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform gedrückt, ein wenig glatt , + während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen .

Tofu, Öl, Vanille, Salz und Zucker in den Mixer geben und gut durchmischen. Von den Kokosraspeln 2 Ei abnehmen und beiseite stellen, die restlichen Kokosraspel unter die Creme rühren.

Zum Schluss die Rosinen dazu , aber nicht mehr mixen, wird Muss.

Den Belag , auf den Teig verteilt + bei Ca 170 ° C Umluft OHNE vorheizen , ca 30 min, abbacken.

. Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

06.03.2004

Kürbistorte

2 Ei

200 g Kichererbsenmehl (Kichererbsen kann man in der Kaffeemühle mahlen)

4 Essl. Wasser

350 g püriertes Kürbisfleisch (dämpfen und dann wie Kartoffeln pürieren)

125 g Zucker (dunkler Vollrohr-Zucker)

1 Essl. Melasse (Zuckerrübensirup)

0,5 Tl. Muskat

0,5 Tl. Zimt

0,5 Tl. Salz

2 Eier

120 ml frische Rahm (oder Soja-Rahmersatz)

50 g Pecannüsse grob gehackt

Mehl, Butter u. Wasser schnell zu einem Teig vermischen, diesen ausrollen und eine Tortenform von 20 cm Durchmesser damit belegen. (Der Teig lässt sich nicht gut ausrollen, hab ihn mit den Händen in die Form gepresst.) Mit Alufolie bedecken und darauf trockene Bohnen oder Reis legen, 10 Minuten mit Folie und dann noch 10 Minuten ohne Folie bei 180° backen und aus dem Ofen nehmen. Diesen auf 160° herabsetzen.

Den pürierten Kürbis mit dem Zucker, der Melasse und den Gewürzen gut vermischen. Eier mit der Rahm schlagen und zur Kürbismasse geben, Pe-

cannüsse hinzufügen. Die Kürbiscreme auf den vorgebackenen Teig geben und 45-50 Minuten backen bis die Creme fest geworden ist.

Man kann zusätzlich Meringue darauf geben; dafür 2 Eiweiß mit 50 g Puderzucker und 1 Essl. Zitronensaft sehr steif und glänzend schlagen. Nach Geschmack 50 g fein gehackten Ingwer drunter heben und die Meringue auf die fertig gebackene Torte geben. Noch einmal in den Ofen geben (Temperatur erhöhen) und 15-20 Minuten backen bis die Meringue fest und leicht gebräunt ist.
(Den Teil hab ich weggelassen, der Ingwer mutete mich hier seltsam an.)

Warm oder kalt servieren.
Guten Appetit.

Muffeins

Ergibt 2 Muffeinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Ts Kidneybohnen
1 Ts Kichererbsen
1 Ts rote Linsen
1 Ts Buchweizen
2 TI gelbe Senfkörner
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz
2 Tüten Weinsteinbackpulver
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+
3-4 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten , gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El , oder $\frac{3}{4}$ voll, füllen.
Beide Bleche in den Ofen + bei 160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen
, ein wenig in der Form abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

Muffins

4 Ei

Zutaten:

200 g Margarine / Deli +
150 g Vollrohr Zucker +
4 Eier schaumig rühren
1 Prise Meersalz
50 g Amaranth gem
100 gr Mais gem.
100 g Buchweizen gem
100 g Kichererbsen gem
1 Tüte Weinstein 17 g 2 Essl. Kakao alle trockenen Zutaten
verrühren + untermischen
etwas Wasser/ Milch

sollte wie ein Rührteig werden , dann

1 Glas Sauerkirschen ohne Saft (aufheben) untermischen +
In eingefettete Muffinsformen / Bleche , je 1- 2 Ei Teig einfüllen

Ergibt ca 2 Bleche a 12 Stück

Bei ca 160 ° C Umluft, ohne vorheizen , ca 30 min backen.

Hans60

Obst Buttercreme Kuchen / Torte

24 cm Ø Springform , mit Backpapier

Zutaten:

FÜR DEN TEIG:

150 ml Olivenöl +
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +
100 Gramm Zucker gut verrühren

100 g Kichererbsen gem
100 g Mais gem
50 g Amaranth gem
50 g Buchweizen gem
50 g Hirse gem.
1 Tüte Weinstein 17 g Backpulver
2 Ei Carobpulver / Kakao

nach Geschmack etwas Rum dazu geben.

Die Creme über den erkalteten Kuchen streichen

Für den Schokoladenguss die Schokolade/ Kuvertüre im Wasserbad mit den Palminwürfeln schmelzen und über die Buttercreme verteilen.

Alles zusammen bis zum servieren Kühlstellen.

mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer schneiden.

(dies ist eine Veränderung , von Donauwellen, Bärbel)

25.02.2004

26.02.2004

Das ganze ist viel zu süß, muss überall um die Hälfte gekürzt werden

Obst Buttercreme Kuchen / Torte Veränderung 2

150 ml Olivenöl

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

50 g NT- Reis gem----- +

150 g Kichererbsen gem----- +

50 g Mais gem----- +

50 g Amaranth gem -----+

50 g Hirse gem -----+

75 g Vollrohrzucker / anderen ----- +

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +

1 Prise Meersalz----- zusammen verrühren + zu dem Öl geben ,
+ gut vermischen .

ca die Hälfte des Teiges noch mit

2- 3 El Carobpulver / Kakaopulver verrühren

in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Ø Springform , erst den hellen Teig einfüllen glatt streichen , dann den dunkleren Teig , glatt streichen .

(es reicht auch für eine größere Springform, habe aber keine frei gehabt)

1 oder 2 Glas abgetropfte Sauerkirschen drauflegen,

(man kann die Kirschen/Obst auch in den Teig mischen,

denn bei dieser Art, zu backen, bleiben diese an der Oberfläche,

wieso sie bei anderen , auf den unteren Rand absinken, keine Ahnung)

die Springform , mit Alufolie abdecken , damit die Kirschen nicht so austrocknen.

Ca 30 - 40 min , bei ca 160 ° C Umluft, ohne vorher zu backen.

Inzwischen die Buttercreme herstellen

750 ml Wasser , davon 100 ml abnehmen , den Rest mit
4 leicht gehäufte Ei Vollrohrzucker/ anderen zum kochen bringen mit
1 Würfel Palmin / Kokosfett NICHT „Soft“.
2 Beutel Vanille Pudding Pulver oder Sahnepudding in
100 ml Wasser auflösen +
ins kochende Wasser einrühren , kurz aufkochen , Vorsicht , blubbert sehr
schnell.
Etwas abkühlen , +
200 g Deli - Reform Margarine , oder andere nicht gehärtete , sehr weich,
untermischen . +
1- 2 Ei Rum 54 % untermischen, (man kann es auch weglassen)
dann auf den erkalteten Kuchen streichen , + bis zum anschneiden im
Kühlschrank lassen, einige Stunden wären von Vorteil.

-----ODER-----
-----100 g Kartoffelmehl/ Mondamin (Maisstärke) -----
-----0,25 TI Bourbon Vanillepulver
-----Prise Meersalz-----

1 Würfel Palmin-
200 Gramm Margarine
4 schwach gehäufte Ei Vollrohrzucker Zucker
evtl. Etwas Rum

An Schokoladenguss arbeite ich noch, mir ist das Kokosfett alle gegangen
, Pech.

PS

anstelle von Wasser/ Buttercreme
Auch den Fruchtsaft mit Puddingpulver nehmen , (auffüllen mit Wasser)
mit oder ohne Margarine + Kokosfett

Habe die Zuckermenge sehr reduziert, gegenüber dem Rezept von Bärbel
„Donauwellen“ mir war es nach dem 1. Versuch, wo ich schon 200 g Zu-
cker weniger nahm , noch zu süß.

26.02.2004

Okara Muffins Veränderung

2 Tassen Okara (2 x)
2 Bananen
100 g Kichererbsen
0,5 Zitronensaft
3 Ei Kakaopulver
Prise Salz
100 g Mais gem.
1 Tüte Weinstein
1 Prise Salz
0,5 Tasse Olivenöl +
Obstsaft (Kirsche)

alles zusammen verrühren + in das gefetteten Muffeinsblech füllen
bei ca 160 ° C gut 30 min Umluft backen

(kann noch etwas Flüssigkeit zugegeben werden, gehen besser hoch)

08.02.2004

2 Bleche
28.02.2004

Paprika Muffeins

1 Zwiebel fein wiegen + in
1 - 2 El Olivenöl/ anderes andünsten, abkühlen lassen

1 rote Paprikaschoten fein wiegen,

1 Ts Kichererbsen gem
1 Ts Mais gem
1 Ts rote Linsen +
1 TI gelber Senfkörner +
3-5 Pfefferkörner zusammen mahlen
1-2 TI Gewürzsalz (eher 2 TI)
0,25 TI Vollrohrzucker oder 1 Prise
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Form

1 Muffeinsbackblech a 12 St

die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser unterrühren, + in die eingefetteten Muffeinsmulden geben.

30-35 min , bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen, backen.
Ca 10 min in der Form, sich verfestigen lassen,
Vorsichtig auf ein Kuchenrost, gleiten lassen, abkühlen.

Oder nach ca 20 min , mit einem Sägemesser, vorsichtig quer oder längst aufschneiden, + auf die noch warmen Muffeins, (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

07.06.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung)

Pikante Muffein

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen , + nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen, mahlen
1 Tasse rote Linsen, mahlen
0,5 TI Paprikagranulat
1-2 TI Meersalz nach Bedarf
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
0,5 TI Schabziegerkleesamen gem.
100 g Buchweizen gem

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

1 rote oder gelbe Paprika , klein schneiden, drunter mischen .
(1- 2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zu geben, man kann es auch lassen)
200 - 300 g geriebenen Gauda oder anderen, alles gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.
Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

(Schabziegerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt

um den Verbraucher vor zu gaukeln , es wäre Käse vorhanden, oder billigen, auf zu werten, kann für viele Dinge benutzt werden.)

22.02.2004

Veränderung
Anstelle von der Paprika

200 -300 g sehr kleingeschnittenes Lauch in
Olivenöl anbraten. dann
200 - 300 g kleingeschnittene Champignons beifügen, abkühlen lassen.

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. anstelle 300ml
100 g Buchweizen gemahlen, dazu geben

+ weiter wie oben beschrieben

diese werden sehr viel lockerer

Schokoladen Karotten Muffeins

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in
ca ½ l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

1 Tasse Kichererbsen gem +
1 Tasse weiße Bohnen gem +
1 Tasse Mais gem +
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +
150 - 200 g Vollrohrzucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
5 Ei Kakao Pulver
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen ,
zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen,
Wasser begeben , verrühren.

Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, +
Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

Veränderung 1

Schokoladen Kuchen

Ich nahm

70 ml Olivenöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
220 ml Sojamilch
1 El Apfelessig
1 TI Bourbon Vanille Pulver
170 g Vollrohrzucker
300 g Mehl bestehend aus

60 g Hirse +
60 g Mais +
40 g Kichererbsen alles gem. +
140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver
1 x Weinsteinbackpulver / anderes
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben ,
gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber
ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

(wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen)
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gie-
ßen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.

Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,
ich kam mit 24 cm Königskuchenbackform aus, aber es ist doch ange-
brachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier ausle-
gen .

Veränderung 2

Schokoladen Kuchen

Ich nahm

90 ml Olivenöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
250 ml Sojamilch
1 El Apfelessig
1 TI Bourbon Vanille Pulver
100 g Vollrohrzucker
300 g Mehl bestehend aus

60 g Hirse +
60 g Mais +
60 g Kichererbsen alles gem. +

120 g Mondamin / Maisstärke
150 g Carobpulver
1 TI Bourbon Vanille Pulver
1 x Weinsteinbackpulver / anderes
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben ,
gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber
ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

(wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen)
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gie-
ßen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

Schokoladen Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem
1 Ts rote Linsen gem
1 Ts Mais gem
1 TI Anis gem
100 g Mandeln / Nüsse gem
5 EI Kakao Pulver
¼ TI Meersalz
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
150 - 200 g Vollrohrzucker
evtl abgeriebene Schale, von ½ Zitrone

3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,
unterheben.
+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.
Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

Vollkorn Muffeins

1 Ts Kichererbsen gem
1 Ts Mais gem
1 Ts Amaranth gem
100 g Mandeln gem
je 3 EI , leicht geröstet, + abgekühlt,

Alfalfa*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,
2-3 TI Gewürzsalz
2 EI Hefeflocken
1 TI Kreuzkümmel gem
1 TI Bockshornkleesamen gem
2 TI Koriander gem
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
4 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, (wer kann) aus kühlen lassen .

*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

Vollkorn Muffeins II

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

150 g (1 Ts) Kichererbsen gem
150 g (1 Ts) Mais gem
150 g (1 Ts) Amaranth gem
2 TI Koriander mit mahlen
100 g Mandeln gem
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
1 TI Bockshornkleesamen gem
2 EI Hefeflocken
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz

3 Ei Sesamsaat, ganz
3 Ei Leinsaat, ganz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Leckerli

Leckerli	42
Apfelbeignets	3 Ei..... 43
Arabische Kichererbsenplätzchen	1 Ei 43
Tipp:	44
Aschure (für 8-10 Personen)	44
eine leckere Knabberei	45
Indische Kichererbsen Kugeln.....	45
Indische Schokolade - Besan Laddu	46
Nougat- Laddus	47
Laddu, Konfekt mit Kokosnuss.....	47
Variante:	48
Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt	48
Kichererbsenaufstrich.....	48
(Tahin, ist fein gemahlener Sesam mit Meersalz geröstet, + zu Mus gemahlen, Vorsicht nicht zuviel Salz)	48
Kichererbsenkonfekt.....	48
Nuss-Kichererbsen-Käse	49
Zwiebel - Beignets	1 Ei..... 50

Apfelbeignets

3 Ei

Zutaten für 15 Portionen

1 kg Apfel - Ringe, geschält
300 ml Wasser
240 g Mehl
30 g Kichererbsen, gemahlen
6 g Hefe
3 Ei(er)
Salz
Öl
Zimt und Zucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Wasser, Hefe, Salz, etwas Öl und 3 Eigelb verrühren, nach und nach das Mehl unterrühren. 3 Eiweiß steif schlagen, erst kurz vor dem Backen unter den Teig heben.

Apfelringe in den Teig tauchen und in heißem Fett (Kokosfett) in einer Pfanne backen/braten, bis die Ringe goldgelb sind.

Wer will, kann die Apfelbeignets auch mit Zimt und Zucker bestreuen.

30.4.04 Zuckerschnute16 CK

Arabische Kichererbsenplätzchen

1 Ei

125 g Kichererbsen
250 ml ; Wasser
1 Lorbeerblatt
1 sm Knoblauchzehe
40 g Zwiebeln
0,25 TI Kurkuma
0,25 TI Pigment
0,25 TI Kumin (Kreuzkümmel)
0,25 TI Cayennepfeffer
0,5 TI Jodmeersalz
1 Ei Petersilie
1 Ei Erdnussmus
1 Ei
- Sesam zum Panieren

Die Kichererbsen kalt abspülen und in dem Wasser über Nacht einweichen, kalt abspülen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Erbsen in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Im Elektrohacker in zwei Portionen pürieren.

Den Knoblauch dazupressen. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit wenig Wasser und allen übrigen Zutaten zu den Kichererbsen geben.

Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus der Masse pro Person 3 Küchlein formen und in Sesam panieren. Dann in etwas fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Tipp:

In der arabischen Küche serviert man zu Kichererbsenplätzchen eine Sauce aus Joghurt, Schafskäse, die mit Knoblauch gewürzt wird. Zusammen mit einigen Oliven und Tomatenschnitzen ergibt das eine leichte Mahlzeit für den Sommer oder eine attraktive Bereicherung für Ihre nächste Party. Doch die Kichererbsenplätzchen passen auch sehr gut zu Ratatouille oder zu unserem einheimischen Gemüse wie z. B. Grünkohl oder Wirsing mit Möhren. Oder auch zu Rosenkohl in Sahnesauce

Aschure (für 8-10 Personen)

Dessert aus Getreide, Trockenfrüchten und Nüssen

Zutaten:

100 g Döğme (eine Art grobes Weizenmehl aus Körnern, die , die in Wasser eingeweicht, dann zerstoßen und getrocknet wurden, beim Türken erhältlich) mit Buchweizen versuchen

2 l Wasser

20 g Kichererbsen

20 g grüne Bohnenkerne

20 g Puffbohnen, getrocknet

50 g Reis

20 g Sultaninen

20 g Feigen, getrocknet

20 g Aprikosen, getrocknet

1 EL Weizenstärke/ Mondamin

100 ml Milch

25 g Butter

200 g Zucker

25 g Haselnüsse

100 ml Rosenwasser

50 g Walnusskerne

2 EL Granat Apfelsamen

1 TL Sesamsamen

1 TL Zimtpulver

1 TL Nigella (Schwarzkümmelsamen)

Zubereitung:

Dögme verlesen und waschen. Mit dem Wasser in einem Topf geben, zum Kochen bringen, die Herdplatte ausschalten und Dögme über Nacht ziehen lassen. Die Kichererbsen, grünen Bohnenkerne und Puffbohnen getrennt ebenfalls über Nacht einweichen, dann separat in frischem Wasser weich kochen. Die Kichererbsen und die Bohnen reiben, um die Häute zu entfernen. Den Reis ebenfalls über Nacht einweichen, morgens waschen und abtropfen lassen.

Die Sultaninen, Feigen und Aprikosen getrennt in kleine Töpfe geben, mit Wasser bedecken und 10 Minuten kochen, dann abtropfen lassen und die beiden letzteren in Haselnussgröße klein schneiden.

Die Weizenstärke gründlich mit der Milch verrühren.

Dögme in der eigenen Flüssigkeit (wenn diese eingekocht ist, wieder auf 2 Liter auffüllen) in etwa 1 Stunde weich kochen. Dann den Reis, die getrockneten Früchte und die Butter zugeben. Wenn die Mischung zum Kochen kommt, Kichererbsen, grüne Bohnenkerne und Puffbohnen hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind. Dann, während das Aschüre kocht, den Zucker in vier Raten dazu geben. (Wenn man die ganze Zuckermenge auf einmal zugibt, wird der Weizen hart.) Unter ständigem Rühren 15 Minuten oder so lange kochen, bis das Aschüre andickt. Nach der Zugabe des Zuckers ist das Rühren sehr wichtig, denn das Aschüre brennt leicht an und klebt am Topfboden fest. Milch und Weizenstärke zugeben, zum Kochen bringen, das Rosenwasser angießen und vom Feuer nehmen.

Aschüre in eine Servierschüssel oder in einzelne Portionsschalen füllen.

In einer trockenen Bratpfanne die Walnuskerne rösten, dann hacken und zusammen mit den Granatapfelsamen, Sesamsamen, Zimt und Nigella über das Aschüre streuen. Heiß oder kalt servieren.

eine leckere Knabberei

gekochte Kichererbsen in einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl rösten. Nach Geschmack leicht salzen.

Indische Kichererbsen Kugeln

150 g Mandelmus

200 g Kichererbsenmehl

100 g Honig

0,5 TL Zimtpulver

0,25 TL Meersalz

je 1 EL geh. Mandeln +geh., ungesalzene Pistazien/Cashewnüsse

3 gehäufte EL Kokosraspel

Mandelmus bei schwacher Hitze unter rühren weich werden lassen.

Das Kichererbsenmehl zufügen + gründlich unterrühren.

Die Masse bei schwacher Hitze langsam weiterrühren, bis sie angenehm zu duften beginnt. Das dauert ca 10 min.

Die Masse dann etwas abkühlen lassen.

Honig, Zimt, Salz + Mandeln, Pistazien + Nüsse unterrühren.

Mit nassen Händen aus dem Teig etwa 20 Kugeln formen + diese in Kokosraspeln wenden.

In einer verschlossenen Blechdose kühl aufbewahrt halten sie sich ca 2 Wochen frisch.

Indische Schokolade - Besan Laddu

Eine völlig neue Gaumenfreude für viele Europäer ist dieses indische Konfekt. Beim langsamen Rösten des Kichererbsenmehles entsteht ein wunderbarer, nussartiger Geruch, der für diese Köstlichkeit charakteristisch ist. Auch die Inhaltsstoffe brauchen sich nicht zu verstecken: Das Öl der Kichererbse kann den Cholesterinspiegel senken, sein Gehalt an Kalium und Magnesium stärkt den Herzmuskel. Calcium und Phosphor sind wertvoll für den Knochenbau.

Wer in die Stadt Vrindavana in Indien kommt, wird dieses Rezept wiedererkennen. In den dortigen Tempeln werden diese Süßigkeiten gerne an die Pilger verteilt, die voller Freude und Dankbarkeit die Speise akzeptieren, die zuvor Radha und Krishna auf dem Altar mit Liebe und Hingabe dargebracht wurde.

Für etwa 30 Stück

200 g Butter

200 g Kichererbsenmehl

3 EL Cashewnüsse (Hasel- oder Walnüsse)

1/4 TL Zimt

1/4 TL gemahlener Kardamom

1 EL Carob

abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone

175 - 200 g cremiger Honig

Butter in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt.

Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten.

Anschließend Gewürze, Carob und Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40 C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Variation:

Nougat- Laddus

Die Cashewnüsse und Gewürze werden durch 100 g geröstete und in der Küchenmaschine cremig vermahlende Haselnüsse ersetzt.

Habe anstelle von Creme- Honig, die gleiche Menge 170 g Vollrohrzucker genommen, kann man besser abwägen.

Frisches Kichererbsenmehl ist leicht selbstgemacht: Kaufen Sie dazu Channadal (gespaltete, kleine indische Kichererbsen).

In einer Pfanne ohne Fett anrösten und nach dem Abkühlen in ihrer Getreidemühle zu staubfeinem Puder mahlen.

Laddu, Konfekt mit Kokosnuss

300 g Butter

400 g Kichererbsenmehl

4 El Kokosflocken

1 Pk. Vanillezucker

1 Zitrone; unbehandelt

260 g Zucker

habe 250 g genommen, ist zuviel,

Die Butter schmelzen, das Kichererbsenmehl dazugeben. Sobald die Masse heiß ist, auf kleiner Flamme rösten, dabei ständig rühren, da die Masse leicht ansetzt.

Nach etwa 15 Minuten wird das Mehl leicht bräunlich und entfaltet seinen nussartigen Geschmack.

Die Kokosflocken hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Die abgeriebene Zitronenschale und der Vanillezucker dazugeben, den Puderzucker sieben und unterrühren.

Zur Weiterverarbeitung gibt es nun zwei Möglichkeiten:

a) entweder etwas warten, bis die Masse abgekühlt ist und dann zu Kugeln rollen, oder

b) habe die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech (Tablett) gestrichen die eine Hälfte mit Rum aus dem Rumtopf glatt gestrichen die andere nur so, und im Kühlschrank erstarren

lassen. Anschließend die erstarrte Masse in Würfel schneiden.

Donnerstag, 1. Mai 2003
Donnerstag, 15. Mai 2003

Variante:

Anstatt Kokosflocken die gleiche Menge Sesam nehmen. Nach der Zugabe vom Sesam - und bevor man Zitronenschale, Vanillezucker und Puderzucker zugibt - wird die Masse 5 bis 10 Minuten geröstet, bis die Masse mittelbraun ist.

Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen (mit Umluft)mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

Kichererbseaufstrich

Für 1 Personen

Zutaten:

150 g gekochte Kichererbsen

1 EL Olivenöl

1 EL Sesamkörner, trocken geröstet

5 EL Tahin (Sesammus), bei Bedarf etwas mehr

Salz

1 Zitrone, davon der Saft

1 Bund Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

Die Kichererbsen mit dem Öl, dem Sesam und Tahin nach dem Garen pürieren. Dann mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss Petersilie unterrühren.

(Tahin, ist fein gemahlener Sesam mit Meersalz geröstet, + zu Mus mahlen, Vorsicht nicht zuviel Salz)

Kichererbsenkonfekt

Zutaten

80 ml Öl; (1)
60 g Kichererbsenmehl; (*)
100 g Honig
60 ml Wasser
40 ml Öl; (2)

Zubereitung:

(*) Kichererbsenmehl: in indischen oder türkischen Läden. Falls die eigene Getreidemühle stark genug ist und eine genügend große Einlauföffnung hat, kann man es aber auch selbst herstellen.

Öl (1) erhitzen, Kichererbsenmehl einrühren und etwas köcheln lassen. Dann Honig und Wasser zugeben, sowie Öl (2) und 7 bis 10 Minuten kochen lassen.

Auf eine gefettete Platte gießen. Vor dem Erstarren in Rauten schneiden und ganz abkühlen lassen.

Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen (mit Umluft)mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

Nuss-Kichererbsen-Käse

Zutaten

1 Tasse Kichererbsen; gekocht
1 Tasse ;Wasser
1 Paprikaschote; rot
1/3 Tasse Nüsse; oder Samen
3/4 Tasse Maismehl; gekocht
2 EL Hirseflocken /Mehl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/4 TL Salbei
Selleriesalz ; oder getrocknete ; Sellerieblätter
Flüssigwürze ? nein

; Kräutersalz
1/3 Tasse Oliven
3 EL Zitronensaft
1 TL Agar-Agar

Zubereitung:

Kichererbsen kochen. Alle Zutaten, mit Ausnahme der Oliven hinzufügen und im Mixer zu einer feinen Creme mixen. In einen Topf geben, die gehackten Oliven hinzufügen. Mit dem Schneebesen Agar-Agar einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. In eine Form füllen und erkalten lassen.

Zwiebel - Beignets

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
3 große Zwiebel(n)
3 Zehe/n Knoblauch
125 g Kichererbsen - Mehl
75 g Mehl (Weizenmehl)
1 Ei(er)
½ TL Backpulver
1 TL Cayennepfeffer
Öl, zum Braten

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Kichererbsen- und Weizenmehl mit Ei, Backpulver, Cayennepfeffer und Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Knoblauch untermengen. Das Öl 2 cm hoch in einer großen flachen Pfanne erhitzen. Den Teig mit dem Esslöffel nach und nach hineingeben und zu kleinen Bratlingen auseinander drücken. Von beiden Seiten braten, bis sie gar und goldbraun sind. Auf ein mit Küchentrepp ausgelegtes Kuchengitter legen. Mit Chilisauce oder scharfem Mangochutney servieren.

5.1.03 Judith CK

Vegetarisch Konserve

Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe.....	51
Eier-Kichererbsen-Curry 4 Ei.....	52
Kichererbsen - Taler mit Avocado - Dipp 1 Ei.....	53
Kichererbsen mit Tomaten	53
Kichererbsen Suppe	54
Kichererbsen-Spinat-Pfanne	55
Kichererbsen-Walnuss Burger 1 Ei.....	55
Kichererbsencurry mit Mango.....	56
Persischer Gemüsetopf	57
Porreetopf.....	57
Rote Zwiebeln mit Kichererbsenpüree 1 Ei.....	58
Tipp	58

Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 große Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Zimt
- 2 Dose/n Kichererbsen, (à 425g)
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- ½ Tasse/n Linsen, rote
- 1.25 Liter Gemüsebrühe, (wahlweise auch Hühnerbrühe)
- ¼ Tasse/n Zitronensaft
- etwas Minze, frische (kann auch getrocknet sein)
- 1 Bund Spinat, (ich nehme immer eine Packung TK Spinat)
- Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und gepressten Knoblauch dazugeben, bis die Zwiebeln weich sind. Mit der Brühe auffüllen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Zitronensaft und gehackte Minze dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen zart sind. (Wer es nicht so suppig mag, kann es auch offen köcheln lassen, dann ist das Ergebnis mehr wie ein Eintopf). Spinat zugeben, unbedeckt so lange simmern lassen, bis der Spinat weich ist. Zwischendurch je nach Geschmack salzen.

Die Suppe schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut, wenn alles schön durchgezogen ist. Schmeckt am besten mit frischen Fladenbrot oder arabischem Brot.

Eier-Kichererbsen-Curry

4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl
2 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 große Zwiebel(n), gehackt
1 große Möhre(n) in Scheiben
1 Apfel in Stücken, entkernt
2 EL Curry, mittelscharf
2 TL Paprikapulver
900 ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
½ kleiner Blumenkohl in Röschen zerlegt
475 g Kichererbsen aus der Dose
30 g Rosinen
4 Ei(er), hartgekocht, geviertelt
Salz und Pfeffer
Für die Sauce:
10 cm Salatgurke(n), fein gehackt
1 EL Minze, frisch
150 ml Natur-Joghurt

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Möhre und Apfel darin 4-5 Minuten weich dünsten.

Currypulver, Ingwerwurzel und Paprikagewürz dazugeben und 1 Minute anbraten. Mit Gemüsebrühe und Tomatenmark auffüllen.

Blumenkohl, Kichererbsen und Sultaninen (oder Rosinen) in die Brühe geben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze zugedeckt 25-30 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Stärkemehl und Wasser verquirlen und das Gemüse unter ständigem Rühren damit eindicken. 2 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Für den Dipp: die Gurke, Minze und den Joghurt in einer kleinen Schüssel verrühren.

Das Curry auf vier vorgewärmten Tellern verteilen und mit den Eiern garnieren. Mit etwas Paprikapulver bestreuen. Den Gurken - Dipp mit frischer Minze garnieren und zum Curry servieren.

25.3.02 Sonja* CK

Kichererbsen - Taler mit Avocado - Dipp 1 Ei

vegetarisch

Zutaten für 4 Portionen

425 ml Kichererbsen, Dose

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Mehl

2 Stiel/e Thymian

2 Stiel/e Petersilie

1 Avocado(s)

2 EL Zitronensaft

1 Msp. Sambal Olek

100 g Sesam

Salz und Pfeffer

1 Ei(er)

3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen. 1 Knoblauchzehe mit den Kichererbsen pürieren, Ei und Mehl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Kräuter untermengen. Avocado halbieren, Fruchtfleisch vom Kern lösen, schälen, würfeln und mit Zitronensaft und 1 Knoblauchzehe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Olek abschmecken. Kichererbsen muss esslöffelweise auf einen mit Sesam bestreuten Teller geben und zu ca. 8 flachen Plätzchen drücken. In heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Den Dipp und evtl. einen Salat aus Rucola, Lollo Bianco und Tomaten dazu servieren.

9.4.04 sundream2 CK

Kichererbsen mit Tomaten

Garbanzos con tomates

Zutaten für 4 Portionen

1 gr. Dose Kichererbsen

1 TL Fenchelsamen

4 EL Öl (Olivenöl)

3 Tomate(n)

1 Chilischote(n)

½ TL Zimt

1 Prise Zucker

2 Stängel Minze

3 Stängel Petersilie

Salz

ZUBEREITUNG

Fenchelsamen in heißem Olivenöl dünsten. Tomaten überbrühen, häuten, hacken und zufügen. Kichererbsen abgießen, gut abtropfen lassen und ebenfalls dazugeben.

Chilischote entkernen und fein hacken. Mit Salz, Zimt und Zucker zu den Kichererbsen geben. und ca. 6 Minuten köcheln lassen.

Minze und Petersilie abrausen, trockentupfen. Blättchen abzupfen und grob hacken. Unter die Kichererbsen mischen.

Vor dem Servieren ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

9.3.02 Liesbeth CK

Kichererbsen Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Knolle/n Fenchel, mit viel Grün
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 1 Bund Petersilie
- 6 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Dose/n Kichererbsen, 240 g EW
Salz und Pfeffer
- 4 Scheibe/n Weißbrot, ungesüßt
- 6 Zehe/n Knoblauch, geschält
- 4 EL Parmesan, gerieben

ZUBEREITUNG

Fenchelknollen vierteln und in Streifen schneiden, das Grün beiseite stellen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Petersilie hacken. In einem Suppentopf 4 EL Olivenöl erhitzen und das Gemüse mit der Petersilie 1 Minute unter Rühren darin andünsten. Das Gemüse mit 1 ¼ l kochendem Wasser begießen und 15-20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Die Kichererbsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen, zur Suppe geben und wieder erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fenchelgrün grob hacken. Die Weißbrotscheiben (Chiabatta) mit dem restlichen Olivenöl bepinseln und in der Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie zu bräunen beginnen. Mit dem Knoblauch einreiben bis dieser schmilzt, auf 4 Suppenteller verteilen und mit der heißen Suppe begießen. Fenchelgrün darauf streuen.

Röstbrot und Knoblauch verleihen dieser Suppe ihren wunderbaren Geschmack.

30.11.02 Aiklink CK

Kichererbsen-Spinat-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
150 g Rahmspinat mit Blubb
1 rote Zwiebel
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 250 g)
1 EL Öl
frischer Thymian
50 g Frischkäse mit Kräutern
weißer Pfeffer aus der Mühle
Sojasauce
Baguette

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln und mit Öl in einer Pfanne andünsten. Abgetropfte Kichererbsen hinzufügen.

Thymian waschen und die Blättchen mit den Fingerspitzen vom Stiel abstreichen.

Rahm- und Blattspinat zusammen mit Thymian und Frischkäse in die Pfanne geben und etwas einkochen lassen.

Mit ein bisschen Pfeffer und Sojasauce abschmecken und knuspriges Baguette dazu servieren.

www.iglo.de

Kichererbsen-Walnuss Burger

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen
1 Dose/n Kichererbsen, abgeschüttet
2 Knoblauch (Zehen)
½ Zwiebel(n)
einige Rosmarin Nadeln
1 Tasse/n Petersilie, kleingehackt
½ Tasse/n Semmelbrösel
¾ Tasse/n Walnüsse, gehackt und geröstet
1 Ei(er)

4 Brötchen, Sesam
1 Fleischtomate(n)
Zwiebel(n), rot (Scheiben)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis einschl. Semmelbrösel in einem Mixer klein hacken. Ei, Nüsse zugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse einige Burger formen und im Öl ausbacken. Etwas ruhen lassen. Falls die Masse zu dünn ist, noch Brösel zugeben. Die Sesambrötchen aufbacken, Burger, Zwiebeln, Tomaten darauf anrichten.

20.3.01 Metal* CK

Kichererbsencurry mit Mango

350 g Sellerie
2 Bund Lauchzwiebeln
30 g Ingwer
1/2 l Gemüsebrühe
1 El Curry
240 g Kichererbsen; Dose
150 g Joghurt Schaf oder anderen
1 TI Kreuzkümmel; Cumin
1/2 TI Zimt
Koriander; gemahlen
; Salz
Sambalöle
350 g Mango; reif
1/2 Bund Koriander

Sellerie putzen, waschen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln.

Alles in die heiße Brühe geben, Curry zufügen und ca. 10 Minuten kochen. Abgetropfte Kichererbsen zugeben, weitere 10 Minuten kochen.

Topf vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren. Abschmecken. Mangofrucht-
fleisch in Spalten schneiden. Mit gehackten Koriander untermischen.

: Pro Person ca. : 290 kcal
: Zubereitungs-.: 1 Stunde

Persischer Gemüsetopf

200 g Getrocknete Aprikosen; in
125 ml - Wasser einweichen
300 g Schalotten
250 g Spinat
250 g Grüne Bohnen
1 kleine Knolle Sellerie a 400 g
80 g Butterschmalz
2 TI Kurkuma
1 TI Sumach; beim Türken - ersatzweise
2 TI Limettensaft
1 TI Zimt
1/2 TI Nelkenpulver
1 TI Schwarzer Pfeffer; grob - gemahlen
2 TI Limettenschale; dünn- abgeriebene
1 Bund Dill
250 g Kichererbsen aus der Dose
1 TI ; Salz

Die Aprikosen über Nacht in Wasser einweichen. Die Schalotten pellen und vierteln. Spinat putzen, waschen und grob zerschneiden. Grüne Bohnen putzen und quer halbieren. Die Sellerieknolle schälen, erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in Pommes -frites -grosse Stifte schneiden.

Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Kurkuma, Sumach, Zimt, Nelkenpulver, schwarzer Pfeffer und die Limettenschale dazugeben und gut verrühren. Grüne Bohnen und Selleriestifte dazugeben und 3 bis 4 Minuten unter Rühren andünsten. Wird Limettensaft anstelle von Sumach verwendet, den Saft erst jetzt dazugeben.

Die Aprikosen abtropfen lassen und halbieren. Dillkästchen von den Stielen zupfen und hacken. Aprikosen, Spinat, Kichererbsen mit Salz und dem gehackten Dill unter die Gemüsemischung heben. Den Topf verschließen und das Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200o C 25 bis 30 Minuten garen.

Das Gericht aus dem Backofen nehmen und im Topf servieren.

Dazu passt Fladenbrot oder Basmati-Reis, gewürzt mit gehacktem Dill.

Porreetopf

500 g Porree
200 g Champignons
3 EI Öl
1 Mozzarella -Käse (225 g)

1 Dose Kichererbsen (250 g)

Porree in Ringe, Champignons in Scheiben schneiden, im Öl 8 min. dünsten. Mazzarella in Scheiben schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen, dem Käse zum Gemüse geben, salzen und pfeffern. Im geschlossenen Topf noch

Rote Zwiebeln mit Kichererbsenpüree

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

8 große Zwiebel(n), rote

1 EL Zucker, braun

125 ml Essig (Rotweinessig)

¼ Liter Gemüsebrühe, (Bioladen, weil ohne Natriumglutamat)

1 Dose/n Kichererbsen (240g Abtropfgewicht)

1 Ei(er), davon das Eigelb

1 EL Gewürzpaste (Tahinipaste, Sesam-Mus)

20 g Sesam

ZUBEREITUNG

Die äußeren trockenen Zwiebelschalen entfernen, von den Zwiebeln die Spitzen als Deckel abschneiden und die Zwiebel aushöhlen. Das Innere der Zwiebel fein hacken.

Den Zucker karamellisieren, Essig und die Hälfte der Brühe zugeben. Auf die Hälfte einreduzieren lassen, dann die Zwiebelwürfel zugeben. Einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.

Die Kichererbsen abtropfen lassen und pürieren. Eigelb, Kichererbsenpüree und Tahin zu der Zwiebelmasse geben. Mit Salz abschmecken.

Mit dieser Masse die Zwiebeln füllen. In eine Auflaufform geben und die restliche Gemüsebrühe angießen (man kann auch Wasser mit kleingehacktem Suppengrün kochen und mit Salz abschmecken), alles bei 180 Grad für knapp 35 Minuten in den Ofen geben.

Die Zwiebeln nach der Hälfte der Garzeit abdecken (Backpapier oder Alufolie) und gut 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit der Sesamsaat bestreuen. Offen fertig garen.

Dazu passt ein gemischter Salat und Brot

Hat ca. 10g Fett pro Person

6.6.03 EimerP

CK

Tipp

Bei getrockneten Hülsenfrüchten variiert die Garzeit immer nach Sorte, Alter und Größe der jeweiligen Hülsenfrucht. Bei Linsen ist diese Zeitspanne geringer, bei Dicken Bohnen oder Kichererbsen kann sie bis zu einer Stunde betragen. Gerichte aus Hülsenfrüchten benötigen daher ihre Aufmerksamkeit - wenn auch nicht Ihre volle.

Gehen Sie vorsichtig mit den scharfen Pfefferschoten um! Ihre aromatischen Öle können die Haut empfindlich reizen. Am besten halbieren und putzen Sie die Schoten unter fließendem Wasser. Waschen Sie sich danach immer sorgfältig die Hände und fassen Sie sich nicht in die Augen. Minze gibt man meist erst zum Schluss zu einem Gericht, damit ihr feines Aroma nicht verloren geht.

Vegetarisch Salat

Vegetarisch Salat	59
Couscous - Salat.....	59
Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse	60
Salada de legumes com..(Diabetes)	61
Spinatsalat mit Kichererbsenbällchen 1 Ei	62
Türkischer Bulgur - Salat	62

Couscous - Salat

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Öl

1 TL Kreuzkümmel

250 g Kichererbsen, Dose

300 g Couscous

½ Liter Wasser

4 EL Essig (Rotweinessig)

Salz

Pfeffer

1 Bund Rucola

1 Bund Schnittlauch

3 Paprikaschote(n) rot, grün, gelb

ZUBEREITUNG

Kreuzkümmel und die gut abgetropften Kichererbsen im heißen Öl kurz rösten, Couscous und Wasser zufügen, aufkochen lassen, salzen und pfeffern, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit Essig abschmecken. Rucola und Schnittlauch waschen, fein schneiden und untermischen. Paprika

waschen und in breite Längsspalten schneiden. Couscous-Salat auf einem runden Teller aufhäufeln und die Paprika hineinstecken.

29.4.02 Simone Hefner CK

Kichererbsen mit roten Zwiebeln und Feta käse

Rezept aus Kreta

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Kichererbsen, eingeweicht
- 3 Lorbeerblätter
- 3 Nelken
- 7 Knoblauch (Zehen)
- 2 Schalotte(n)
- 1 Bund Suppengrün mit Thymian
- Staudensellerie
- Salz
- 200 g Zwiebel(n), rote
- 150 ml Öl (Oliven)
- 1 EL Zucker
- 150 ml Essig
- 120 g Tomate(n) in Stücken
- Zweig/e Koriander
- 120 g Feta-Käse
- 1 Orange(n), unbehandelt, die Schale in Streifen
- 1 Bund Frühlingszwiebel(n)
- 3 Chilischote(n)
- Zweig/e Petersilie
- Minze

ZUBEREITUNG

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in einen Topf geben mit 3 cm Wasser darüber bedecken. Lorbeer, Nelken, eine Knoblauchzehe, geschälte Schalotten und Suppengrün begeben, salzen und etwa 30-40 Min. köcheln lassen. Kichererbsen müssen gut weich sein. Die roten Zwiebeln schälen und quer in feine Streifen schneiden. Restlichen Knoblauch schälen, Chilischoten halbieren, entkernen und fein hacken. Olivenöl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Mit Zucker bestreuen und leicht glasieren. Salzen und mit Essig ablöschen- ca. 10 Min. köcheln. Tomatenstücke und abgetropfte Kichererbsen zugeben, gründlich vermengen und vom Herd nehmen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und zwei Drittel der grünen Enden entfernen- Zwiebeln mit einem Teil des Grüns in feine Ringe schneiden, andere Kräuter fein hacken. Kichererbsen in eine Schüssel geben mit Frühlingszwie-

beln, Kräuter und Feta-Käse vermischen, mit Orangenschale bestreuen und etwa 1 Stunde marinieren lassen.

Mit frischgebackenen Weißbrot und leichtem Rotwein servieren.

13.4.01 Felix CK

Salada de legumes com..(Diabetes)

100 g Kichererbsen
2 Möhren
200 g Grüne Bohnen
1 Msp. Safran; gemahlen
1/2 tl Rosmarinnadeln
1 sm Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Petersilie
1 tl Senf
12 El ;Wasser
2 El Essig
;Salz
Cayennepfeffer
Basilikum
2 El Olivenöl

Salada de legumes comgraode bico = Gemüsesalat mit Kichererbsen
Am Vorabend Kichererbsen waschen, in kaltem Wasser einweichen und Quellen lassen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit Rosmarin und Safran Gar kochen. Nach etwa 1 Stunde Kochzeit geputzte Möhren und Bohnen zufügen; 15 Min. mitgaren lassen.

Währenddessen die Salatmarinade vorbereiten. Dafür Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit Salz zerdrücken. Petersilie feinhacken. Mit Senf, Wasser, Essig, Salz, Cayennepfeffer und Basilikum zu einer kräftigen Salatsoße verarbeiten. Olivenöl zugeben. Nach dem Garen die Gemüsebrühe abgießen, das Gemüse kurz abschrecken und noch heiß in die Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen und abgekühlt mit frischem Brot, mit Olivenöl oder Butter bestrichen, servieren.

:Pro Person ca. : 175 kcal
:Pro Person ca. : 733 kJoule
:Eiweiß : 7 Gramm
:Fett : 7 Gramm
:Kohlenhydrate : 20 Gramm
:Broteinheiten : 1

:Anzurechnen : 12g KH

Spinatsalat mit Kichererbsenbällchen

1 Ei

Zutaten für 1 Portionen

200 g Kichererbsen, aus der Dose

1 Zwiebel(n), feingehackt

2 Zehe/n Knoblauch, gepresst

Salz und Pfeffer

4 EL Semmelbrösel

1 Ei(er)

150 g Spinat, frischer junger

2 Tomate(n)

2 Frühlingszwiebel(n)

80 g Schmand

1 Orange(n), ausgepresst (Saft)

1 EL Balsamico

1 EL Sirup (Ahornsirup)

1 EL Petersilie, gehackt

40 g Sesam

Öl, zum Braten

½ TL Kurkuma

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abtropfen lassen, pürieren und mit der Zwiebel, dem Knobi, Salz, Pfeffer und Kurkuma vermischen. Ei und Brösel unterkneten. Spinat putzen, Tomaten und Frühlingszwiebel putzen. Tomaten würfeln, Zwiebel in Ringe schneiden. Schmand, Orangensaft, Essig, Sirup und Petersilie verrühren und abschmecken. Aus der Kichererbsenmasse kleine Bällchen formen, in Sesam wälzen und rundherum in Öl braun braten. Salat anrichten, Bällchen dazureichen, Salat mit Dressing mischen. Dazu frisches, warmes Fladenbrot

31.0.04 Katzelalu CK

Türkischer Bulgur - Salat

Zutaten für 12 Portionen

200 g Bulgur

1 Liter Brühe oder Wasser

1 kl. Dose Kidneybohnen

3 Paprikaschote(n), rote, grüne und gelbe

1 kleine Zucchini, (grün oder gelb)

2 Frühlingszwiebel(n)
1 kleine Salatgurke(n)
1 Bund Petersilie
6 EL Olivenöl
6 EL Zitronensaft oder Balsamico-Essig
1 EL Tomatenketchup
3 Zehe/n Knoblauch
¼ TL Paprikapulver
½ TL Zucker
½ TL Salz
1 Prise Chilipulver oder einige Spritzer Tabasco
Kreuzkümmel
Koriander
Zitrone(n) - Schale, abgerieben
1 kl. Dose Mais
1 kl. Dose Kichererbsen
1 kl. Dose Chili - Bohnen
1 Bund Minze

ZUBEREITUNG

Bulgur in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen. Die Brühe mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer aufkochen, Bulgur hineinschütten, wieder aufkochen lassen, Herdplatte auf 3 herunterschalten und den Weizen etwa 20 min bei angekipptem Deckel ausquellen lassen. Sollte die Flüssigkeit schon verdunstet und der Bulgur noch nicht ganz weich sein, kann bedenkenlos noch etwas Wasser nachgeschüttet werden.

In der Zwischenzeit die Zucchini und die Salatgurke schälen, die Paprika entkernen und alles in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und die Gemüsewürfel leicht anrösten (nur soviel, dass sie nicht mehr ganz roh sind, nicht verbrennen!).

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Dosen öffnen, die Bohnen, Kichererbsen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Wenn Kidney- oder Chilibohnen in Tomatensauce verwendet werden, ½ Tasse von der Sauce für die Salatsauce aufheben.

Die Petersilie und die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Die Knoblauchzehen pellen und in einem Mörser mit einer Prise Salz stampfen oder mit einer Knoblauchpresse durchdrücken.

Die Zutaten für die Salatsauce in ein kleines Glas mit Schraubdeckel füllen und alles tüchtig schütteln.

Den gequollenen Bulgur auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Bohnen, Kichererbsen, den Mais, das Gemüse, die Petersilie, die Minze und den Bulgur in eine große Schüssel füllen, mit der Salatsauce übergießen und vorsichtig vermischen.

Der Salat kann ruhig schon lauwarm serviert werden, er muss nicht erst durchkühlen.

Vegetarisch trocken

Vegetarisch trocken.....	64
Aloo Chana als Puri-Füllung Pakistan,	65
Auberginen- und Zucchini-Chips	66
Chili Con Carne.....	67
Chili Con Carne In Kichererbsenmehl-Tortilla 2 Ei.....	68
Dezember-Suppe	69
eine leckere Knabberei	70
Eintopf nach kanarischer Art - Puchero canario< Spanien	70
Falafel	70
Falafel	71
Falafel 2 (frittierte Bohnenkroketten) 1 Ei.....	72
Falafel, vegetarische Bällchen< Libanesische Mezze)	73
Feurige Silvestersuppe	73
Galizische Kichererbsensuppe.....	74
Hummus mit Sesampaste	75
Humus (Cashews).....	76
Humus mit Gemüse.....	76
Indische Schokolade - Besan Laddu	77
Nougat- Laddus	78
Laddu, Konfekt mit Kokosnuss.....	78
Variante:	79
Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt	79
Kartoffelbällchen im Kichererbsenmantel	79
Kichererbsen	80
Kichererbsen 2	81
Kichererbsen in Erdnusssoße	81
Kichererbsen mit Kokosnuss.....	82
Kichererbsen- Curry	82
Kichererbsen-Küchlein	83
Kichererbsen-Küchlein	83
Kichererbsenaufstrich.....	84
(Tahin, ist fein gemahlener Sesam mit Meersalz geröstet, + zu Mus gemahlen, Vorsicht nicht zuviel Salz)	84
Kichererbsenbällchen	84
Kichererbseneintopf 1.....	85
Kichererbsenmus	85
Kichererbsenpüree (Hummus) - Türkei.....	86
Kichererbsensuppe.....	87
Kichererbsensuppe.....	88
Kichererbsensuppe.....	89
Kichererbsensuppe 2.....	89
Kichererbsensuppe <> Griechische 3	90

Kichererbsensuppe mexikanische Art.....	90
Kichererbsentopf	91
Kichererbsentopf mit Wurzelgemüse	92
Lauch-Kichererbsen-Suppe mit Salbei.....	92
Leonardo da Vinci Renaissancesuppe.....	93
Marokkanische Harira	94
Nudeln 4.....	94
Nudeln 5.....	95
Nudeln 6.....	95
Nudeln 8.....	96
Nuss-Kichererbsen-Käse	96
Pakorras	97
Persischer Nudeleintopf	98
Portugiesisch kochen: Salada de legumes com..(Diabetes).....	99
Sauer-scharfe Kichererbsen (Khatte Chole)	101
Schnelle Falafel in Pietabrot	102
Sojageschnetzeltes mit Lauch.....	102

Aloo Chana als Puri-Füllung Pakistan,

200 g Kichererbsen
 500 g Kartoffeln
 100 g Butterschmalz
 2 lg Zwiebeln
 1 tl Cayennepfeffer
 Salz
 1 tl Kurkuma
 2 Tomaten
 1 Grüne Chilischote
 1 sm Stück Ingwer
 Schwarzer Pfeffer
 1/2 tl Kreuzkümmel
 1/2 tl Zimt
 1/2 tl Kardamom
 1/8 l ;Wasser; (etwa)

Eine weitere beliebte "Puri"- Füllung, herzhafter Art, besteht aus Kichererbsen, Kartoffeln, Kräutern und Gewürzen.

Kichererbsen über Nacht einweichen und in dem Einweichwasser ca. 1 1/2 Stunden kochen.

Kartoffeln kochen, pellen und würfeln. Zwiebeln und Tomaten würfeln.

Die Zwiebeln in einer Kasserolle mit Butterschmalz leicht anbräunen.

Die Chilischote entkernen und klein hacken. Kreuzkümmel, Zimt und

Kardamom im Moerser zerstoßen. Ingwerwurzel schälen und raspeln. Zerkleinerte Tomaten in die Kasserolle zu den angebräunten Zwiebeln geben und gut umrühren.

Vorgekochte Kichererbsen und gewürfelte Kartoffeln zugeben. Mit Salz, Cayennepfeffer und schwarzem Pfeffer abschmecken. Geriebene Ingwerwurzel, zerhackte Chilischote und zerstoßene Gewürze einrühren. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Das Wasser einrühren. Nochmals etwa fünf Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit von den Kartoffeln und den Kichererbsen aufgenommen worden ist.

"Aloo Chana" schmeckt am besten, wenn es heiß mit den "Puri" gegessen wird. Manche mögen's mehr oder weniger scharf oder verschiedenartig gewürzt. So können Sie den Anteil an Cayennepfeffer, schwarzem Pfeffer oder die Anzahl der Chilischoten verändern. Oder Sie variieren die Menge an Kreuzkümmel, Zimt, Kardamom.

Probieren Sie aus, wie es Ihnen am besten schmeckt. Manche mögen's heiß...

Auberginen- und Zucchini-Chips

: 4 Portion

FRITIERTEIG-----

250 g Kichererbsenmehl
2 El Currypulver
1 El Edelsüß-Paprika
1/2 TL ; Salz
300 ml ; Wasser

GEMÜSE-----

2 Auberginen; a je 250 g
2 Zucchini; a je 250 g

DIP-----

1/2 Salatgurke
1 Dose Mango-Chutney

AUSSERDEM-----

Fett; zum Frittieren

Gurke schälen, raspeln, und auf einem Sieb gut austropfen lassen.

Inzwischen den Teig zubereiten: Kichererbsenmehl, Gewürze und Salz

mischen. Mit dem Schneebesen kaltes Wasser darunter schlagen: der Teig muss dickflüssig sein.

Gemüse in 1/2 cm dicken Scheiben schneiden und in den Teig tauchen. Überschüssigen Teig abstreifen. Im heißen Fett Portionsweise 4 Minuten goldgelb und knusprig backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gurkenraspel unter das Chutney heben. Zu den Chips reichen.

Dazu: Reis.

Chili Con Carne

100 g Azukibohnen
100 g Soja- Hack
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Dunkle Sojasauce
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
2 Rote große Chili
150 g Tofu; fest
2 Tomaten
2 TL Kreuzkümmel
Salz, Cayenne
Garnitur

Eisbergsalat
Chilipuder

Zubereitung:

. Das Soja ? Hack mit 200 ml kochender Gemüsebrühe übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Während dessen Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Mit der Hälfte des Olivenöls anbraten und zusammen mit der Sojasauce zum Soja - Hack geben.

Restliches Olivenöl erhitzen, geschälte, entkernte, grob gewürfelte Paprika und die entkernten, fein gewürfelten Chilis darin anbraten. Den grob gewürfelten festen Tofu zufügen und mit anbraten. Tomaten auch grob würfeln und zufügen. Das gequollene Tofu - Hack und die Azukibohnen zufü-

gen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Salzen und mit Kreuzkümmel abschmecken. Nach Belieben mit Cayenne nachschmecken.

Chili Con Carne In Kichererbsenmehl-Tortilla 2 Ei

1 Rezept

Tortillas

150 g Kichererbsenmehl
300 ml Milch
2 Eier
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten
Chili

100 g Azukibohnen
100 g Soja- Hack
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Dunkle Sojasauce
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
2 Rote große Chili
150 g Tofu; fest
2 Tomaten
2 TL Kreuzkümmel
Salz, Cayenne

Zubereitung:

Kichererbsenmehl mit Milch und den Eiern, glattrühren. Wie Crepes abbacken. Azukibohnen am Vortag in Wasser einweichen. 35 Minuten in Wasser kochen, bis sie weich sind. Das Soja ? Hack mit 200 ml kochender Gemüsebrühe übergießen und 30 Minuten quellen lassen. Während dessen Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Mit der Hälfte des Olivenöls anbraten und zusammen mit der Sojasauce zum Soja-Hack geben.

Restliches Olivenöl erhitzen, geschälte, entkernte, grob gewürfelte Paprika und die entkernten, fein gewürfelten Chilis darin anbraten. Den grob gewürfelten festen Tofu zufügen und mit anbraten. Tomaten auch grob wür-

fein und zufügen. Das gequollene Tofu - Hack und die Azukibohnen zufügen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Salzen und mit Kreuzkümmel abschmecken. Nach Belieben mit Cayenne nachschmecken.

Tortillas mit dem Chili füllen. In grobe Streifen geschnittener Salat mit Sauerrahm in die Tortilla geben und mit Chili würzen.

* Quelle: Einfach köstlich mit Frank Seimetz Soja - Sojabohnen Erfasst 27.02.02 von Ilka Spiess

Dezember-Suppe

350 g Kichererbsen
2 Zwiebeln; gehackt
3 El Olivenöl
2 Pastinake; geschält und- fein gehackt (*)
2 Gemüsepaprikas; rot, entkernt, in feine Streifen geschnitten
6 Stangensellerie; fein gehackt
225 g Tomaten; geschält, entkernt und grob gehackt
6 Knoblauchzehen; gehackt oder gepresst
Salz
1 1/2 l Hühnerbrühe

(*) Falls Pastinaken (Germanenwurzeln o. Hammelmöhren) nicht aufzutreiben sein sollten, mit Petersilienwurzel (o. Hirschmöhre) ersetzen. Falls auch nicht aufzutreiben, halb Karotte (Möhren), halb Sellerie nehmen!

Kichererbsen nach Vorschrift einweichen.

Kichererbsen in eine Pfanne tun, mit Wasser abdecken und während 10 Minuten kräftig kochen lassen; anschließend 30 Minuten bis 1 Stunde abgedeckt köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich geworden sind.

Inzwischen Zwiebel im Öl dünsten lassen, Pastinake, Gemüsepaprika und Stangensellerie zugeben, etwas andünsten. Tomaten und Knoblauch zugeben, köcheln lassen, bis alles weich ist.

Die abgetropften, gekochten Kichererbsen zugeben; mit Hühnerbrühe abdecken, aufkochen lassen, mit Salz abschmecken und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Mit geriebenem Parmesan servieren.

eine leckere Knabberei

gekochte Kichererbsen in einer Pfanne mit etwas Butter oder Öl rösten.
Nach Geschmack leicht salzen.

Eintopf nach kanarischer Art - Puchero canario < Spanien

400 g Kichererbsen
16 Mandeln
2 El Pinienkerne
100 ml Olivenöl
1 Zwiebel (150g), feingehackt
250 g Tomaten, feingehackt
2 El Korinthen
Salz

Die Bevölkerung der Kanarischen Inseln ist stolz auf die lange Tradition ihrer Küche, die großen Einfluss auf die Kochweise in Lateinamerika, insbesondere in Kuba und in Argentinien hatte. In diesem alltäglichen Gericht werden Pinienkerne und Korinthen verwendet, klassische Zutaten der iberischen Küche. Sein charakteristisches Aroma erhält es aber durch die kanarischen Tomaten, von denen behauptet wird, sie seien nicht nur die schönsten, sondern auch die schmackhaftesten auf der ganzen Welt.

Die Kichererbsen mit Wasser bedecken und bei schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit Mandeln und Pinienkerne im Moerser zerstoßen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei niedriger Temperatur sautieren. Wenn sie braun wird, die Mischung aus dem Moerser dazugeben und 1 Minute braten, dann Tomaten und Korinthen hinzufügen. Den Pfanneninhalt bei schwacher Hitze 15 Minuten weitergaren.

Diese Mischung zu den Kichererbsen geben. Das Gericht etwas salzen und dann noch einmal etwa 1 Stunde sehr langsam garen, bis die Kichererbsen weich sind. Servieren.

Falafel

Am Vortag

Ein Kilo Pferde- oder Saubohnen - im Bild gemischt mit Kichererbsen (in Ägypten wird Falafel nur mit Pferdebohnen, in Israel nur mit Kichererbsen gemacht) werden mindestens 24 Stunden in Wasser eingeweicht.

Zutaten (für ein Kilo Bohnen)

2 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie, ca. 200 gr.
1 Bund Dill
4 Zweige Sellerieblätter
2 Stangen Lauch, davon aber nur das Grüne verwenden

Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Dill, Sellerieblätter und Lauch grob hacken. Mit den rohen, aber aufgeweichten Pferdebohnen und Kichererbsen vermengen. Mit einem Stabmixer, Fleischwolf oder einer Küchenmaschine zerkleinern. Die Masse muss noch einmal ordentlich durchmischt und mit dem Stabmixer ein zweites Mal fein zerkleinert werden.

Folgende Gewürze beimengen (Angaben wieder für ein Kilo Bohnen):
1/2 Teelöffel Kamoun (Kreuzkümmel) gemahlen
1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer gemahlen
5 Teelöffel Koriander getrocknet
getrockneter Chili (sehr wenig - je nach Schärfe)
Salz nach Geschmack

Kleine Laibchen formen, in Sesam wenden und in sehr heißem Pflanzenöl backen. Die Falafel müssen schwimmen. Beidseitig goldbraun herausbacken und auf einem saugfähigen Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu Paradeissalat mit rotem Zwiebel zubereiten. Ebenfalls zu Falafel gehört Tahin*: Die Grundlage ist eine fertige Sesampaste (2 Esslöffel), die mit dem Saft von zwei Zitronen, zwei Knoblauchzehen (gepresst), Kamoun (Kreuzkümmel) und etwas Chili und Salz verfeinert wird. Bei Bedarf (Paste soll schön cremig sein) vorsichtig etwas Wasser beimischen. Die fertigen Falafel mit Paradeissalat, Tahin und Fladenbrot servieren. Dazu passen auch geschnittene rote Zwiebel in Zitronensaft oder "mixed Pickels". derstandard.at

* Tahin kann man sehr gut selber herstellen
man nehme Sesamsamen + wenig Meersalz, (Vorsicht bei der Salzzugabe)
röste es ein wenig, + mahle es zusammen, (wer keine Mühle hat, im Fleischzerhacker geht es auch, zu Mus. Hans60 24.05.2004

[Falafel](#)

Arabisch / Hülsenfrüchte / Erbsen

ZUTATEN

ZUBEREITUNG

500 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht, abgetropft & püriert)

1 TI gemahlene Koriander

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 TI gemahlene Kreuzkümmel

1/2 TI Cayennepfeffer

Salz

30 g Mehl

Öl zum Frittieren

Das Kichererbsenpüree mit Koriander, Knoblauch, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz vermischen. Das Mehl dazugeben und gut vermengen. Aus dem Teig kleine Bällchen von etwa 3cm Durchmesser formen (ein geübter Falafelroller schafft sicher 20 Stück in der Minute) und in heißem Öl in etwa 2 bis 3 Minuten goldbraun frittieren.

www.cookingclub.de

Falafel 2 (frittierte Bohnenkroketten)

1 Ei

500 g Fava Bohnen dicke braune Bohnen oder Kichererbsen
1 md Zwiebel; fein gehackt 2 Knoblauchzehen- mit Salz zerdrückt
1/2 c Petersilie; fein gehackt
60 g Bulgur; / Hirse feine Sorte
1 Ei
1/2 TI Kreuzkümmel; gemahlen
1 TI Koriander; gemahlen
1/4 TI Cayennepfeffer--nach Geschmack
1 TI Backpulver
; Salz, Pfeffer
; Mehl
Öl; zum Ausbacken

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgießen und die Häute entfernen. Bulgur in heißem Wasser kurz ziehen lassen und dann

durch ein Sieb gut ausdrücken.

Alles in einem Mixer zu einer feinen Paste mixen. Ei, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und die Gewürze zugeben und nochmals gut durchmischen.

Die Mischung für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Bällchen von ca. 2,5 cm im Durchmesser formen und mit den Händen anschließend zu kleinen Scheiben drücken. Mit Mehl bestäuben.

In einem tiefen Topf Öl erhitzen und immer einige Scheiben gleichzeitig schwimmend ausbacken, dabei wenden, damit sie gleichmäßig braun werden.

Auf Haushaltstüchern abtropfen lassen.

Man kann sie auf Pitta-Fladen, welche mit Tahin bestrichen sind servieren, bestreut mit einer Mischung von gehackter Petersilie und kleinen Tomatenwürfeln.

Falafel, vegetarische Bällchen < Libanesische Mezze)

- 1 Zwiebel; feingehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Bohnenschrot- aus weißen Bohnen
- 20 g Kichererbsenschrot
- 20 g Lauch
- 1 El Korianderkraut
- 1/2 TI Falafel- Gewürz; Mischung aus Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer, Koriander, Nelken, Muskat, Paprika, Cayenne
- Pflanzenöl; zum Frittieren

Die Zwiebel mit der durchgepressten Knoblauchzehe und dem Bohnen- und Kichererbsenschrot (beides aus dem Reformhaus oder türkischen Läden) vermischen. Lauch und Korianderkraut in feine Streifchen schneiden, in die Mischung geben. Soviel Wasser dazugießen, dass ein lockerer, geschmeidiger Teig entsteht. Mit den Gewürzen abschmecken.

Kleine Bällchen formen und im heißen Öl goldbraun frittieren.

Feurige Silvestersuppe

100 g Kichererbsen
100 g Kidneybohnen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Pfefferschoten
400 g Kartoffeln
500 g frisches Sauerkraut
2 EL Olivenöl
1 TL scharfes Paprikapulver
1 Msp. Cayennepfeffer
1 EL Agavendicksaft
1 l Gemüsebrühe
4 EL Tomatenmark
2 EL Tomatenketchup
(150 g saure Sahne) kann man weglassen
Kräutersalz
1/2 Bund Petersilie, klein gehackt

Kichererbsen und Kidneybohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Einweichwasser weggießen, Erbsen und Bohnen in reichlich Salzwasser etwa 45 Minuten gar kochen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschoten der Länge nach halbieren, Kerne und Trennwände entfernen. Schoten kalt abspülen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Sauerkraut kalt abspülen, abtropfen lassen.

Öl in großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Pfefferschotenstreifen, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Kartoffelstücke dazugeben und kurz mitbraten.

Hitze reduzieren, Sauerkraut und Agavendicksaft hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe angießen, kurz aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis Kartoffelstücke gar sind. Tomatenmark,

Ketchup, , Kidneybohnen und Kichererbsen dazugeben. Suppe aufkochen. Mit Kräutersalz abschmecken, Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten + Zeit zum Einweichen

Galizische Kichererbsensuppe

200 g Kichererbsen
1 Zwiebel
100 g Sellerieknolle
1 Karotte
1 Kartoffel

1 El Butter
1 TI Meersalz
1 Spur Safran
1 El Zitronensaft
200 g Rosenkohl
2 Tomaten; gehäutet und
-- klein geschnitten
1/2 TI Senfkörner
1/2 TI Kreuzkümmel
1 TI Basilikum
100 ml Rahm
Sojasauce

Die Kichererbsen über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und durch so viel frisches Wasser ersetzen, dass die Erbsen gut gedeckt sind. Eine Stunde weich kochen.

Zwiebel, Sellerie, Karotte und Kartoffel in kleine Würfel schneiden und in einem großen schweren Topf in der Butter glasig dünsten. Etwa eine Tasse der weichgekochten Erbsen (Menge bezogen auf eine Zubereitung für vier Personen) herausnehmen und mit einer Gabel pürieren und zum Gemüse geben. Die übrigen Erbsen ebenfalls beifügen, sowie Salz, Safran, Zitronensaft, Rosenkohl, Tomaten und Wasser nach Bedarf. Aufkochen und zugedeckt köcheln lassen. Senf, Kreuzkümmel und Basilikum im Moerser zerstampfen und zur Suppe geben.

Wenn der Rosenkohl den gewünschten Garpunkt erreicht hat, den Rahm einrühren, mit Sojasauce abschmecken und vor dem Auftragen etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Hummus mit Sesampaste

Zutaten:

125 Gramm Kichererbsen
75 Gramm Tahini (Sesampaste, in türkischen Laden)
1/2 Saft einer Zitrone
Kreuzkümmel
2 Esslöffel Olivenöl
Salz
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Esslöffel Sesamsaat

Die Kichererbsen über Nacht in 1/2 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag 55 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen. die Kichererbsen abgießen, abschrecken, im Mixer pürieren. Tahini und Zitronensaft dazugeben, nochmals pürieren. Kichererbsenpüree mit 10-12 El Wasser Glattrühren. Mit Salz, Kreuzkümmel und durchgepressten Knoblauchzehen abschmecken. Olivenöl mit Paprikapulver verrühren und auf das Püree träufeln.

Sesamsaat ohne Fett in einer Pfanne rösten und auf das Püree streuen. Hummus wird mit Fladenbrot serviert und kann auch mit Gemüse oder auf Hackfleischbällchen gegessen werden.

Tahini, selber herstellen, Sesamsaat in einer trockenen Pfanne mit Meersalz/Salz rösten, vorsichtig nicht zu stark, dann zu Mus hacken /mahlen, (z.B. im Fleischzerhacker)

Humus (Cashews)

- 1 c Kichererbsen; gekocht
- 1/4 c Sesamsamen
- 1/4 c Cashewnüsse
- 4 Zwiebeln; ca. 200 g
- 4 Knoblauchzehen
- ; Kräutersalz
- Gemüsebrühe; gekörnt
- Flüssigwürze

Kichererbsen kochen, Zwiebeln feinhacken, Knoblauch in Scheiben schneiden, in wenig Wasser dünsten. Mit Kräutersalz, gekörnter Brühe und flüssiger Würze würzen. Alle Zutaten zu einer feinen Creme mixen. Sollte der Humus zu dick sein, einfach etwas Wasser dazugeben.

Humus mit Gemüse

- 1 c Kichererbsen
- 1/4 c Sesamsamen
- 1/4 c Cashewnüsse
- 200 g Zwiebeln
- 200 g Aubergine
- oder --
- 150 g Kohlrabi; und
- 150 g Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 2 El Flüssigwürze

- 1 TL Brühe; gekörnt
- 1 TL Kräutersalz; z.B. Herbamare
- 2 TL Zitronensaft
- 1/4 TL Koriander
- 1 ds Kardamom

Kichererbsen kochen, Zwiebeln und Aubergine würfeln, Knoblauch in Scheiben schneiden, in wenig Wasser auf kleiner Stufe mit der flüssigen Würze, dem Kräutersalz und der gekörnten Brühe dünsten. Alle Zutaten im Mixer mixen und mit Zitronensaft, Koriander und Kardamom abschmecken.

1 c = ca 1 Tasse = ca 250 g = ca

Indische Schokolade - Besan Laddu

Eine völlig neue Gaumenfreude für viele Europäer ist dieses indische Konfekt. Beim langsamen Rösten des Kichererbsenmehles entsteht ein wunderbarer, nussartiger Geruch, der für diese Köstlichkeit charakteristisch ist. Auch die Inhaltsstoffe brauchen sich nicht zu verstecken: Das Öl der Kichererbse kann den Cholesterinspiegel senken, sein Gehalt an Kalium und Magnesium stärkt den Herzmuskel. Calcium und Phosphor sind wertvoll für den Knochenbau.

Wer in die Stadt Vrindavana in Indien kommt, wird dieses Rezept wiedererkennen. In den dortigen Tempeln werden diese Süßigkeiten gerne an die Pilger verteilt, die voller Freude und Dankbarkeit die Speise akzeptieren, die zuvor Radha und Krishna auf dem Altar mit Liebe und Hingabe dargebracht wurde.

Für etwa 30 Stück

- 200 g Butter
- 200 g Kichererbsenmehl
- 3 EL Cashewnüsse (Hasel- oder Walnüsse)
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL gemahlener Kardamom
- 1 EL Carob
- abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone
- 175 - 200 g cremiger Honig

Butter in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt.

Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten.

Anschließend Gewürze, Carob und Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40 C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Variation:

Nougat- Laddus

Die Cashewnüsse und Gewürze werden durch 100 g geröstete und in der Küchenmaschine cremig vermahlende Haselnüsse ersetzt.

Habe anstelle von Creme- Honig, die gleiche Menge 170 g Vollrohrzucker genommen, kann man besser abwägen.

Frisches Kichererbsenmehl ist leicht selbstgemacht: Kaufen Sie dazu Channadal (gespaltete, kleine indische Kichererbsen).

In einer Pfanne ohne Fett anrösten und nach dem Abkühlen in ihrer Getreidemühle zu staubfeinem Puder mahlen.

Laddu, Konfekt mit Kokosnuss

300 g Butter

400 g Kichererbsenmehl

4 El Kokosflocken

1 Pk. Vanillezucker

1 Zitrone; unbehandelt

260 g Zucker

habe 250 g genommen, ist zuviel,

Die Butter schmelzen, das Kichererbsenmehl dazugeben. Sobald die Masse heiß ist, auf kleiner Flamme rösten, dabei ständig rühren, da die Masse leicht ansetzt.

Nach etwa 15 Minuten wird das Mehl leicht bräunlich und entfaltet seinen nussartigen Geschmack.

Die Kokosflocken hinzufügen, umrühren und vom Herd nehmen. Die abgeriebene Zitronenschale und der Vanillezucker dazugeben, den Puderzucker sieben und unterrühren.

Zur Weiterverarbeitung gibt es nun zwei Möglichkeiten:

a) entweder etwas warten, bis die Masse abgekühlt ist und dann zu Kugeln rollen, oder

b) habe die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech (Tablett) gestrichen die eine Hälfte mit Rum aus dem Rumtopf glatt gestrichen die andere nur so, und im Kühlschrank erstarren

lassen. Anschließend die erstarrte Masse in Würfel schneiden.

Donnerstag, 1. Mai 2003

Donnerstag, 15. Mai 2003

Variante:

Anstatt Kokosflocken die gleiche Menge Sesam nehmen. Nach der Zugabe vom Sesam - und bevor man Zitronenschale, Vanillezucker und Puderzucker zugibt - wird die Masse 5 bis 10 Minuten geröstet, bis die Masse mittelbraun ist.

Ich hole meine Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen (mit Umluft)mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

Kartoffelbällchen im Kichererbsenmantel

Batata Vada

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln, fest kochende

1 EL Kokosraspel

1 EL Milch

½ TL Chilipulver

1 TL Salz

½ TL Kurkuma

½ Bund Koriander, frischer, gehackt

2 TL Zitronensaft oder Limettensaft

¾ Liter Fett, zum Frittieren

125 g Kichererbsen - Mehl

1 Msp. Chilipulver

½ TL Salz

175 cl Wasser

ZUBEREITUNG

Pellkartoffeln kochen, noch warm schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Kokosraspel mit der Milch übergossen einweichen. Durchgedrückte Kartoffeln mit allen Gewürzen, Kokosraspel und Zitronensaft vermischen. Aus der Masse etwa walnussgroße Bällchen formen und beiseite stellen.

Kichererbsenmehl mit den Gewürzen vermischen; soviel Wasser einarbeiten, bis ein glatter Teig entsteht -etwas dicker als ein Pfannkuchenteig sollte er sein.

Öl in einem Frittiertopf erhitzen. Die Kartoffelbällchen in den Teig tauchen und direkt in das Öl gleiten lassen. Mit einem Schaumlöffel in das Öl drücken und solange frittieren, bis sie rundherum goldbraun sind. Auf Küchentrepp entfetten und warm halten.

Dazu passt am besten ein Kokosnuss- Chutney

26.3.04 Athch CK

Kichererbsen

Für 6 Portionen

- 500 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 TI Koriander
- 1/2 TI Kreuzkümmel (Kumin)
- 3 TI Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EI Mehl
- Fett zum Frittieren
- etwa 500g Gemüse z.B. Salatgurke, Tomate, Rotkohl, Zwiebel, Möhre
- etc.

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und abtropfen lassen. Mit der Zwiebel im Mixer pürieren. Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Mehl unterkneten. Aus dem Teig kleine Kugeln (etwa 3 Zentimeter dick) formen. Im heißen Fett ca. 3 Minuten goldbraun frittieren, abtropfen lassen und warm halten. Das geputzte Gemüse in kleine Stücke schneiden.

Für die Soße die o.a. Zutaten verrühren, die Klösschen mit dem Gemüse und der Soße servieren.

Tipp:

Frische Vollkornbrötchen oder Fladenbrot aufschneiden und mit Klösschen, Gemüse und Soße füllen.

Kichererbsen 2

80 g Erbsen
200 ccm Wasser

Kichererbsen haben einen feinen Nussgeschmack + sind reich an hochwertigen pflanzlichen Eiweiß. Man isst sie als Beigabe zu Gemüsesalaten oder als Frischkostsalat indem man

2 EL kaltgeschlagenes Öl +
1 EL Zitronensaft beigibt

Zubereitung:

Die Kichererbsen kurz waschen, in eine flache Schüssel füllen, mit dem Wasser übergießen, einen Glasteller oder - Deckel auflegen + in der Küche abstellen. Nach ca 12 h haben die Erbsen das Wasser aufgenommen.

Dann nur leicht mit Wasser übersprühen, wieder abdecken, bis sich etwa 1 cm lange Keime gebildet haben

Kichererbsen in Erdnusssoße

1 TL Öl
1 gr. Zwiebel, grob gehackt
2 TL Ingwer-Knoblauch Paste* oder 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 ½ TL Garam Masala (fertig gekauft)
2 Dosen Kichererbsen (480 - 500 gr. gekochte Kichererbsen*)
Saft einer halben Zitrone
1/8 l Tomatenpüree
2 EL Erdnussbutter

Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch hellbraun sautieren. Falls Ingwer-Knoblauch Paste verwendet wird, diese erst hinzufügen, wenn die Zwiebeln fertig sind.

Nun das Garam Masala hinzufügen und erhitzen, bis es intensiv duftet (ca. 30 Sek.). Die abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unter ständigem Rühren mit der Zwiebel-Knoblauch-Gewürzpaste vermischen, bis sie ganz damit

umhüllt sind. Nun den Zitronensaft und das Tomatenpüree in den Topf geben, gut umrühren und das ganze ca. 10 Min. köcheln lassen, um die Kichererbsen vollständig zu erhitzen. Die Erdnussbutter einrühren und noch mal ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

*Die Paste kann man ganz einfach selbst machen: Frischen Ingwer und Knoblauch zu gleichen Teilen schälen und zusammen pürieren. In eine Eiswürfelbox füllen und einfrieren. Ein Würfel entspricht ca. 2 TL. Die Paste ist so leicht zu portionieren und hält sich tiefgekühlt ziemlich lange.

*Ich bevorzuge selbstgekochte Kichererbsen. Hierzu Kichererbsen in der

doppelten Volumenmenge Wasser über Nacht (bis zu 24h) einweichen. In dem Einweichwasser mit etwas Salz aufsetzen, einmal aufkochen und dann ca. 1 Stunde köcheln lassen. Die Kichererbsen sollten ihre Form behalten. Im Kühlschrank halten sie sich bedeckt bis zu 3 Tagen, man kann sie auch sehr gut Portionsweise einfrieren.
500 gr. getrocknete ergeben ca. 1000 - 1050 gr. gekochte Kichererbsen.

Kichererbsen mit Kokosnuss

Für 4 Personen

500 g Kichererbsen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
2 l Wasser
100 g frische Kokosraspeln
1 Zitrone, ausgepresst
1/2-1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma
Salz
1 kl. getr. Chilischote, klein geschnitten
1 TL Kümmel, ganz
Öl

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten + Zeit zum Einweichen und Kochen der Kichererbsen

Kichererbsen mit kaltem Wasser aufsetzen. Salz, Curcuma und gem. Kreuzkümmel zufügen. Ungefähr 3 Std. kochen lassen, bis die Kichererbsen gar sind. Dann die Kokosnussraspeln und den Zitronensaft zugeben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Chilischote und den Kümmel anrösten, bis sie eine dunkelbraune Farbe annehmen, dann zu den Kichererbsen geben. Alles gut vermischen, evtl. noch mal nachwürzen und servieren.

Kichererbsen- Curry

400 g Kichererbsen in
1 ½ Wasser quellen lassen (über Nacht) + im Einweichwasser zum kochen bringen
1 El Curry (von Brecht, Reformhaus)
1 TI Chilipulver
2 El gem. Curcuma (Gelbwurz)
2 TI Senfkörner
1 TI Kreuzkümmel in
3 El Butter unter Rühren 5 min braten.

Die Gewürzmischung zu den Kichererbsen geben + diese zugedeckt bei schwacher Hitze in 1,5- 2 h garen.

Die Kichererbsen salzen+

100 g geröstete Kokosraspeln untermischen.

Koriandergrün/ 1 Bund feingehackte Petersilie über den Kichererbsencurry geben.

Schneller geht es, wenn man die eingeweichten Kichererbsen, im Schnellkochtopf

Hans60

Kichererbsen-Küchlein

250 g Getrocknete Kichererbsen

80 g < Buchweizen >

1 Unbehandelte Orange; die - Schale davon

1 Bund Petersilie

-Salz, Pfeffer, Muskatnuss

5 El Öl

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Vor der Verarbeitung Wasser abgießen und Erbsen durch den Fleischwolf drehen.

Orangenschale fein raspeln, Petersilie fein hacken. Erbsen, Mehl, Orangenschale, Petersilie und Gewürze zu einem Teig verkneten.

Aus dem Teig <servings> flache Küchlein formen. Fett in einer großen Pfanne erhitzen, die Küchlein von beiden Seiten goldbraun backen.

Dazu: Bunter Salat

Kichererbsen-Küchlein

3 Tassen gekochte Kichererbsen

150 ml Gemüsebrühe

2 Scheiben Vollkornbrot

2 El Vollkornmehl (Mais/Soja/ usw.)

2 Knoblauchzehen

1 Meersalz

1/2 TL Curcuma

Pfeffer

Die gekochten Kichererbsen mit der Gemüsebrühe und dem Brot im Mixer

fein pürieren. Das Mehl unterrühren. Den Knoblauch hineinpressen. Mit Meersalz, Curcuma und Pfeffer abschmecken.

Die Masse zu kleinen Küchlein formen und auf dem geölten Rost von beiden Seiten etwa 10 Minuten backen.

Kichererbsen werden folgendermaßen zubereitet: über Nacht in genügend Wasser einweichen, Einweichwasser wegschütten und die Kichererbsen in frischem Wasser in zwei bis drei Stunden (im Dampfdrucktopf geht's natürlich schneller) gar kochen.

Kichererbsenaufstrich

Für 1 Personen

Zutaten:

150 g gekochte Kichererbsen

1 EL Olivenöl

1 EL Sesamkörner, trocken geröstet

5 EL Tahin (Sesammus), bei Bedarf etwas mehr

Salz

1 Zitrone, davon der Saft

1 Bund Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

Die Kichererbsen mit dem Öl, dem Sesam und Tahin nach dem Garen pürieren. Dann mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss Petersilie unterrühren.

(Tahin, ist fein gemahlener Sesam mit Meersalz geröstet, + zu Mus gemahlen, Vorsicht nicht zuviel Salz)

Kichererbsenbällchen

Falafel

Zutaten für 1 Portionen

200 g Kichererbsen, getrocknet

1 Scheibe/n Weißbrot

1 m.- große Zwiebel(n), sehr feingehackt

4 Knoblauch (Zehen)

2 EL Koriander oder Petersilie

1 EL Koriander, gemahlen

1 EL Kreuzkümmel, gemahlen

2 TL Salz

½ TL Pfeffer

50 g Bulgur/ Hirse/Mais
1 TL Backpulver
Öl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Kichererbsen mindestens 12 Stunden einweichen, abgießen und abspülen. Das Brot einweichen, ausdrücken und mit den Kichererbsen im Mixer zu einer Paste verarbeiten. Alle Gewürze zugeben, mischen und abschmecken. Zuletzt Bulgur (alternativ 3 EL Mehl auf 50 g Bulgur) und Backpulver zugeben und gut verkneten.

Kleine, walnussgroße Bällchen formen und im Frittierfett goldbraun ausbacken.

Dazu passt Salat und Tahini (Sesamsauce).

1.2.01 Sonja* CK

Kichererbseneintopf 1

1 kg Auberginen
2 lg Zwiebeln
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Dose Tomaten (ca. 400g)
100 g Kichererbsen, eingeweicht, Gekocht und abgetropft oder
1 Dose Kichererbsen (ca. 425g)
; Salz
; Pfeffer

Die Auberginen in etwa 1 cm große Würfel schneiden, salzen und entwässern. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebeln mit 2 EL Öl in einem Topf 10 Minuten dünsten, dann herausnehmen, das restliche Öl und die Auberginen zugeben; braten, bis die Auberginen knusprig und leicht braun sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Auberginenmischung mit Knoblauch, Tomaten, Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer in eine feuerfeste Form geben, zudecken und 40 bis 60 Minuten im Ofen backen. Mit Lorbeerblättern garnieren.

Kichererbsenmus

Hummus al Tahini

Zutaten für 6 Portionen

100 g Kichererbsen, getrocknet
100 g Sesampaste (Tahini)
1 Zitrone(n), davon der Saft
2 Zehe/n Knoblauch
Salz
1 EL Öl, Olivenöl
Paprikapulver
Oliven, schwarz, fein gewürfelt
Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen gut waschen und über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag zum Kochen bringen dabei den Schaum, der sich an der Oberfläche bildet abschöpfen. 1,5 Stunden leicht köcheln lassen, abgießen und dabei etwas von der Kochflüssigkeit aufheben.

Einen EL der Kichererbsen für die Garnierung zur Seite stellen. Die gekochten Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und ca. 2 EL der Kochflüssigkeit in einen Mixer geben, zu einem dicken weichen Püree mixen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Tahini abschmecken. Auf einer flachen Schale servieren, dabei die Paste mit einem Löffel glatt streichen, in die Mitte einen kleinen Krater formen und ein wenig Olivenöl hineingießen. Mit Paprika, den restlichen Kichererbsen, den schwarzen Oliven und Petersilie garnieren.

7.5.02 Sofi CK

Kichererbsenpüree (Humus) - Türkei

250 g Getrocknete Kichererbsen
3 Zitronen; den Saft davon
2 Knoblauchzehen
140 g Tahin; (Sesampaste)
- türk. Spezialgeschäft
1 Spur Kreuzkümmel; gemahlen
-Salz
1 Bd. Glatte Petersilie
1 TI Paprikapulver; edelsüß
5 El Olivenöl, kaltgepresst

Humus gehört in der Türkei zu den kleinen Gerichten einer Raki-Tafel. Die Kichererbsen waschen und in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag die Kichererbsen abtropfen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Kichererbsen hineinschütten, kurz aufkochen, abschäumen und in 40-45 Minuten garen. Abkühlen lassen. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und pellen - das Häutchen lässt sich leicht zwischen Daumen und Zeigefinger abziehen. Die Kichererbsen im Mixer zerkleinern. Den Zitronensaft darüber träufeln und das Mus durch ein Sieb passieren.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse in das Püree drücken. Das Tahin und den Kreuzkümmel hineinrühren. Salzen.

Die Petersilie waschen, Trockenschütteln und fein hacken. Unter das Humus mischen. Nach Bedarf noch 3-4 Esslöffel Wasser hineinrühren um das Püree vollkommen geschmeidig zu machen. Das Humus in einer Schale anrichten. Das Paprikapulver mit dem Öl verrühren und auf dem Gericht verteilen.

Pro Portion 860 kJ/200 kcal,

Einweichzeit für die Kichererbsen 12 Stunden, Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden

[Kichererbsensuppe](#)

Lallabi (Tunesien)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kichererbsen
4 Zehe/n Knoblauch
1 Zitrone(n), ausgepresst
4 EL Öl (Olivenöl)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Gewürzpaste, (Harissa)
1 TL Salz
Brot, altes
Butter

ZUBEREITUNG

Kichererbsen verlesen und über Nacht einweichen. Erbsen in 1,5 Liter Wasser weich kochen. Knoblauch schälen, mit Kreuzkümmel und Salz zerdrücken und mit Harissa zur Suppe geben. Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Altes Brot würfeln und in etwas Butter braun braten, in die Teller verteilen und mit Suppe übergießen.

18.12.02 Manfred48 CK

Kichererbsensuppe

Lallabi (Tunesien)

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kichererbsen

4 Zehe/n Knoblauch

1 Zitrone(n), ausgepresst

4 EL Öl (Olivenöl)

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Gewürzpaste, (Harissa)

1 TL Salz

Brot, altes

Butter

ZUBEREITUNG

Kichererbsen verlesen und über Nacht einweichen. Erbsen in 1,5 Liter Wasser weich kochen.

Knoblauch schälen, mit Kreuzkümmel und Salz zerdrücken und mit Harissa zur Suppe geben.

Mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Altes Brot würfeln und in etwas Butter braun braten, in die Teller verteilen und mit Suppe übergießen.

18.12.02 Manfred48 CK

Der Geschmack ist Spitze, die Optik ... da kann man noch was verbessern. Ich habe noch einen großzügigen Teelöffel Tomatenmark reingetan, wegen der Farbe. Die Flüssigkeit könnte für meinen Geschmack einen Tick dickflüssiger sein. Man könnte versuchen einen kleinen Teil der Kichererbsen zu pürieren.

Sehr aromatisch (tolle leichte Vorspeise!), Schärfe - \"im grünen Bereich\" (also, nix für Feuerspucker - meine in diesen Sachen konservative Mutter hat die Suppe gegessen und genossen), und echt lecker. Sogar Nicht-Vegetarier sollten nicht meckern. Ich würde gerne diese Suppe wieder mal kochen und essen.

29.9.03 Imbiras CK

Heute sind mir Bilder von einem Tunsienurlaub in die Hände gefallen. Am Straßenrand habe ich auf Empfehlung eines Bekannten, diese Suppe gegessen. Da waren noch Fleischstücke (Fuß) darin. Vor dem servieren in

einer hohen Schale wurde noch ein Ei hineingeschlagen, das ich vor dem Verzehr der Suppe verrührt habe.

Vielen Dank für dieses Rezept!

31.10.03 LG Marylie CK

Kichererbsensuppe

Für vier Portionen

- 3 Zwiebeln
- 20 g Butter oder Margarine
- 1 El Curry
- 1 Kichererbsen (Einwage 560 g)
- 1/2 l Brühe (Instant)
- 1 Handvoll Nüsse aller Art + Sonnenblumenkerne gem. + geröstet
- 1 El Öl
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Zitrone
- 2 El frisch geriebener Käse (Emmentaler oder Gauda)
- 2 Möhren
- Salz

Zwiebeln abziehen und würfeln. In heißem Fett glasig dünsten. Curry zugeben und kurz mitdünsten. Kichererbsen mit Flüssigkeit und die Brühe zugeben. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze erwärmen. . Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und fein zerschneiden.

Schnittlauchröllchen mit abgeriebener Zitronenschale und geriebenem Käse mischen. Möhren schälen und grob raffeln. Etwa drei Esslöffel Kichererbsen aus der Suppe im Mixer oder Blitzhacker pürieren oder durch ein Sieb streichen. Möhren, + Ölsaaten Klöße und Kichererbsenpüree zur Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit Schnittlauch-Käse-Mischung bestreut servieren.

Pro Portion ca. 685 Kalorien / 2867 Joule
Hans60

Kichererbsensuppe 2

- 250 g Kichererbsen
- 1 1/2 El Natron
- 2 Zwiebeln
- 1 c Olivenöl
- ; Salz

Zitronensaft
Wasser

Kichererbsen über Nacht in Salzwasser einweichen. Dann abtropfen lassen und in einem Topf mit so viel Wasser geben, dass sie gerade bedeckt sind. Natron dazugeben und einmal aufkochen lassen. Danach abseihen kalt abspülen und in heißes Wasser geben. Mit den Händen die Kichererbsen reiben, so dass sie die Häute verlieren. In einem Topf das Öl heiß werden lassen und die geriebenen Zwiebeln darin dämpfen. Die enthäuteten Kichererbsen dazugeben und reichlich Wasser bedecken. Salzen. Die Kichererbsen weichkochen, dann Zitronensaft dazugeben und servieren. Wenn konservierte Kichererbsen (Dose) verwendet werden, entfällt die Vorbereitungsprozedur.

[Kichererbsensuppe <> Griechische 3](#)

500 g Kichererbsen
500 g Zwiebeln
6 El Olivenöl
Gemüse/Fleischbrühe
Salz
Zitronensaft
Geh. Petersilie

Kichererbsen waschen+ ca 24 h einweichen . danach noch einmal gründlich waschen + abtropfen lassen. Zwiebel glasig dünsten, 1,5 l Brühe + Kichererbsen zugeben + zum kochen bringen + bei schwacher Hitze ca 2 h kochen lassen (Schnellkochtopf ca 30- 40 min).
Mit Zitronensaft + Salz abschmecken + mit geh. Petersilie bestreut servieren.

[Kichererbsensuppe mexikanische Art](#)

Zutaten

100 g Kichererbsen
1 klein. Zwiebel; gehackt
2 Knoblauchzehen; gehackt
1 EL Minzeblätter; gehackt
1 l Hühnerbrühe; (am besten selbst zubereitete)
Öl
; Salz und Pfeffer

Minzezweige

Zubereitung:

Kichererbsen rösten und sehr fein mahlen. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten. Kichererbsenmehl in der Hühnerbrühe auflösen, Zwiebel, Knoblauch, Minze und Gewürze zufügen und 50 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe abseihen.

In jede Suppentasse. Mit frischen Minzezweigen garnieren.

Kichererbsentopf

Suppe

(Für 4 Personen)

ZUTATEN:

250 g Kichererbsen
2 El. Olivenöl
1 Prise Muskatblüte (Macis)
Nelke (gemahlen)
Chili (gemahlen)
Cumin (gemahlen)
1 1/2 l Gemüsebrühe
300 g Zucchini
300 g Tomaten
1 rote Peperoni
1 El. Tomatenmark
2 El. Sherry
1 El. Sherryessig
Salz
3 El. Zucker
1 Bd. Koriander
2 Limetten

ZUBEREITUNG:

1. Am Vortag die Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.
2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Muskatblüte, Nelke, Chilipulver und Cumin darin unter Rühren kurz erhitzen, damit sich ihr Aroma besser entfaltet. Die Gemüsebrühe angießen, die Kichererbsen zugeben und zugedeckt ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3. Zucchini putzen, waschen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Peperoni längs halbieren, entkernen und waschen. Die Hälften in Streifen schneiden. Zucchini, Peperoni, Tomatenmark, Sherry und Essig zu den Kichererbsen geben und weitere 8 Minuten garen. Mit Salz, Chilipulver und Zucker abschmecken.

4. Koriander waschen, Trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Limetten heiß abwaschen und trockenreiben. Zuerst in dünne Scheiben schneiden, diese dann vierteln.

5. Zum Servieren jeweils einige Tomatenwürfel in einen tiefen Teller geben und mit dem Kichererbsentopf auffüllen. Korianderblättchen und Limettenviertel darauf verteilen.

Pro Person: 315 kcal

Kichererbsentopf mit Wurzelgemüse

30 g Kichererbsen
200 g Gemüsebrühe, ungesalzen
1/2 Lorbeerblatt
5 g Butter
25 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
je 40 g Lauch, Karotte, Pastinake und Sellerie
Vollmeer- oder Kräutersalz
Pfeffer
Muskat
Kümmel
Koriander
1/2 TI Honig
2 El Sojasoße
1/2 El Weinessig oder Zitronensaft
1 El gehackte Gartenkräuter

Kichererbsen in der Gemüsebrühe möglichst über Nacht einweichen. Aufkochen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Kichererbsen fast gar sind (circa 60 Minuten). Zwiebel und Knoblauch fein, Lauch in Streifen, andere Gemüse in mittelgroße Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten, Lauch kurz mitschwitzen und zusammen mit den anderen Gemüse zu den Kichererbsen geben. Würzen, abschmecken und zusammen fertig garen. Zum Schluss die gehackten Kräuter einrühren.

Lauch-Kichererbsen-Suppe mit Salbei

225 g Kichererbsen

2 El Sonnenblumenöl
2 Knoblauchzehen; gehackt
675 g Lauch; in feinen Ringen
Ingwer, ca. 2,5 cm; gehackt
4 El Frisches Salbei; gehackt
1 El Weißweinessig
1 El Sojasauce
; Salz, Pfeffer

Die Kichererbsen über Nacht in Salzwasser einweichen. (In den meisten Kochbüchern steht, dass man Hülsenfrüchte nicht in Salzwasser einweichen soll, aber Kichererbsen werden auf diese Weise besser). Die Kichererbsen abtropfen lassen und in ca. 1,2 Litern ungesalzenem Wasser ungefähr 45 Minuten kochen lassen, bis sie wirklich weich sind, in der Kochflüssigkeit lassen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch (etwas zum Garnieren aufheben), Knoblauch und Ingwer ungefähr 10 Minuten dünsten, bis sie weich aber nicht braun sind. Die Kichererbsen und ungefähr zwei Drittel der Kochflüssigkeit zufügen, für 15 Minuten köcheln lassen. Salbei, Essig und Sojasauce zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell mehr Wasser angießen. Die Suppe vorsichtig im Mixer pürieren und mit Lauchstreifen garnieren. Mit knusprigem Brot servieren.

Leonardo da Vinci Renaissancesuppe

pro Person 1 kleine Tasse gemischte getrocknete Hülsenfrüchte (z.B. rote Linsen, gelbe Erbsen, Augenbohnen, Kichererbsen)

2 Esslöffel Olivenöl und
1 Knoblauchzehe und
1 halbe Zwiebel, mit Nelken gespickt und
1 Lorbeerblatt und
1 Esslöffel Tomatenmark und
2 Scheiben Brot und
frisches Basilikum, Salz, gekörnte Gemüsebrühe und schwarzen Pfeffer aus der Mühle und Balsamico-Essig nach Belieben

* Die Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser einweichen, Lorbeerblatt dazugeben. Man kann auch Wasser und Apfel- oder Traubensaft mischen.

* Hülsenfrüchte im Sieb abgießen, Zwiebel und kleingehackten Knoblauch kurz in Olivenöl anbraten, Hülsenfrüchte und Lorbeer dazugeben und kurz mitbraten. Mit Wasser und gekörnter Gemüsebrühe aufgießen (pro Person etwa 2 Tassen) und kurz aufkochen, dann 1 Stunde bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

- * In der Zwischenzeit kann man etwas anderes tun.
 - * Prüfen, ob die Hülsenfrüchte weich sind. Mit Gewürzen und Tomatenmark abschmecken. In einer Extrapfanne Brotscheiben (oder wer ´s lieber mag, Brotstückchen) in Olivenöl mit etwas Salz und Knoblauch anbraten.
 - * Suppe auf Teller gießen, einen Löffel Olivenöl und (wer will) Balsamico-Essig in die Mitte geben, Brotscheiben und Basilikum darüber. Wer will, kann auch frischgeriebenen Parmesan darüber streuen.
- www.lovetalk.de

Marokkanische Harira

Für 4 Personen

200 g Kichererbsen, am Vortag eingeweicht
 150 g braune Linsen, evtl. einige Stunden eingeweicht
 1 Zwiebel, gehackt
 1 kl. Staudensellerie, gehackt
 3 Tomaten, enthäutet, klein geschnitten
 2 EL Tomatenmark
 1/2 TL Kurkuma
 1-2 TL Kreuzkümmel
 1/2 TL Zimt
 Pfeffer
 Salz
 1 handvoll Fadennudeln
 Mehl zum Binden
 Blattpetersilie, gehackt

Eingeweichte Kichererbsen fast weich kochen. Dann 1 1/2 l Wasser, Linsen, Zwiebel, Tomatenmark, Sellerie und Gewürze zugeben. Die Tomaten vorbereiten und ebenfalls in die Suppe geben. Am Ende der Garzeit die Nudeln dazugeben und weichkochen. Die Suppe mit Mehl leicht sämig binden, nochmals aufkochen lassen. Evtl. nachwürzen. die Suppe sollte nicht zu dick und nicht zu flüssig ein. Nach Belieben können die Tomaten auch zum Schluss mit der Petersilie dazugegeben werden.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Nudeln 4

60 g Buchweizen gem

20 g Kichererbsen gem
½ TI Salz
1 Pr. Zucker
ca 6 E Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Nach ca 5 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Nudeln 5

60 g Buchweizen gem.
2 gehäufte El Kichererbsen gem
½ TI Salz
1 Pr. Zucker
ca 7 El Selters (wieso ich mit Kohlensäurehaltiges Mineralwasser, mehr brauche ist mir ein Rätsel)

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so
Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Nudeln 6

60 g Buchweizen gem.
40 g Kichererbsen gem
½ TI Salz
1 Pr. Zucker
ca 6 El Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzene kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Nudeln 8

40 g Amaranth gem
40 g Kichererbsen gem
20 g Buchweizen gem
ca 5- 8 El Wasser
½ Tl Salz
1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzene kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an Nach ca 10 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig
Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne, oder auch Aufläufe, die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut

Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

Nuss-Kichererbsen-Käse

Zutaten

1 Tasse Kichererbsen; gekocht
1 Tasse ;Wasser
1 Paprikaschote; rot

1/3 Tasse Nüsse; oder Samen
3/4 Tasse Maismehl; gekocht
2 EL Hirseflocken /Mehl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/4 TL Salbei
Selleriesalz ;oder getrocknete ;Sellerieblätter
Flüssigwürze ? nein
;Kräutersalz
1/3 Tasse Oliven
3 EL Zitronensaft
1 TL Agar-Agar

Zubereitung:

Kichererbsen kochen. Alle Zutaten, mit Ausnahme der Oliven hinzufügen und im Mixer zu einer feinen Creme mixen. In einen Topf geben, die gehackten Oliven hinzufügen. Mit dem Schneebesen Agar-Agar einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. In eine Form füllen und erkalten lassen.

Pakorras

Für 4 Personen

2 Tassen Kichererbsenmehl
1 TL Salz
1/4 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma
2 Tassen Wasser
ca. 1 l Frittieröl

Gemüse oder Früchte: Möhren, Blumenkohl, Auberginen, Zucchini, Sellerie, Zwiebeln, Paprika, Spargel, Bananen, Äpfel

nach Wunsch: Käse oder Fleisch

Man mische Kichererbsenmehl, Salz, Chilipulver und Kurkuma und gibt nach und nach Wasser dazu, so dass ein glatter Schlagteig entsteht. Teig etwa 1/2 Stunde ruhen lassen. Die Pakoras werden in Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne frittiert. Das Öl ist heiß genug, wenn hineingetropfte Teigkügelchen in 2 Min. braun werden. Den Inhalt der Teigkugeln bilden die verschiedensten Früchte, Gemüse und Käse und nach Geschmack Fleisch und was gerade da ist. Gemüse klein schneiden und mit dem Teig vermischen. Mit einem TL herausnehmen und mit Hilfe eines zweiten ins Fett gleiten lassen.

Sobald die Kugeln hellbraun sind, mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt ein Quark- Joghurt-Dip.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Da ich eine Abneigung, gegen alles in Öl+ Fett gebratenes habe, eine Veränderung

Mittwoch, 16. April 2003

2 Tassentöpfe Kichererbsenmehl

1 ½ Tassentöpfe Selters

2 TI Salz

½ - 1 TI Chilipulver

2- 3 TI Kurkuma, alles verrühren, 30 min ruhen

3 Eier

1 Sahnequark

1 St. Lauch

3 gr Möhren

1 Zucchini

1 Handvoll Blumenkohl

2 rohe Kartoffeln alles Gemüse klein schneiden, + alles

250 -450 g ger Käse zusammen manschen, abschmecken.

2 Bleche mit Backpapier auslegen

El weise, Häufchen drauf. (Nach ca 25- 30 min umgedreht, knusprig)

1 1L Jenaglas sowie

1 0,6 L Jenaglas mit der Masse füllen +

alles zusammen in den Backofen bei ca 190° Umluft

30 60 min backen, nach Gefühl, schauen wie es aussieht, goldbraun,

ich habe diese Dinger noch umgedreht, + noch 10 min

Persischer Nudeleintopf

Aasch - e- Reschteh

Zutaten:

- 350 g Reschteh (persische Nudeln)
- 100 g weiße Bohnen (oder Augenbohnen)
- 50 g Rote Bohnen
- 100 g Linsen (auch rote Linsen)
- 100 g Kichererbsen (oder Lepeh)
- 50 g Spinat (auch tiefgefroren)
- Schnittlauch, Petersilie, Koriander (trocken oder frisch)
- 1/2 Dose Kaschk (persischer Trockenjoghurt)
- 2 EL Essig

Zum Garnieren:

- 2-3 EL Olivenöl
- 2 gehackte Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen (am besten persische eingelegte Knoblauchzehen)
- 250 g Gehacktes vom Rind oder Hammel
- getrocknete Naneminze und Kurkuma nach Geschmack, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hülsenfrüchte über Nacht in lauwarmem Wasser einweichen.
 2. Am nächsten Tag in einen größeren Topf geben, reichlich mit Wasser bedecken und bei schwacher Hitze anderthalb bis 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen.
 3. Frische Kräuter (Koriander, Schnittlauch, Petersilie) und Spinat waschen, fein schneiden und in den Topf geben. (Wenn man die Kräuter trocken benutzt, einfach gleich in den Topf mit den Hülsenfrüchten geben.)
 4. 2-3 EL Kaschk aus der Dose nehmen und mit 250 ml Wasser auflösen und in einem Milchtopf bei mäßiger Hitze 15 Minuten kochen lassen. Diese Flüssigkeit in den Topf mit den Hülsenfrüchten geben.
 5. Reschteh und Essig hinzugeben, abschmecken (nicht viel Salz zugeben, da die Reschteh schon Salz enthalten!), evtl. etwas Wasser hinzufügen, gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt oder ansetzt und zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.
 6. Inzwischen die Garnitur zubereiten: feingehackte Zwiebeln und Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Olivenöl geben und leicht anbraten, Hackfleisch hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma abschmecken und bei starker Hitze 4-5 Minuten anbraten, Naneminze hinzugeben, mit etwas Wasser ablöschen und weitere 3-5 Minuten kochen lassen.
 7. Die Reschteh in einer Terrine servieren, und wer's mag, kann die Fleischgarnitur hinzufügen. Am besten gibt man noch etwas Kaschk hinzu, die zuvor mit etwas warmem Wasser verdünnt wurde. Warm servieren.
- Anmerkung vom Autor: Zutaten für 3-5 Personen. Das Rezept wurde von mir ein bisschen überarbeitet, aber es schmeckt hervorragend. Das kann ich garantieren!

Anmerkung von uns: Stimmt :-)

Portugiesisch kochen: Salada de legumes com..(Diabetes)

- 100 g Kichererbsen
- 2 Möhren
- 200 g Grüne Bohnen
- 1 Msp. Safran; gemahlen
- 1/2 tl Rosmarinnadeln
- 1 sm Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie
- 1 tl Senf
- 12 El ;Wasser

2 El Essig
; Salz
Cayennepfeffer
Basilikum
2 El Olivenöl

Salada de legumes comgraode bico = Gemüsesalat mit Kichererbsen
Am Vorabend Kichererbsen waschen, in kaltem Wasser einweichen und Quellen lassen. Am nächsten Tag im Einweichwasser mit Rosmarin und Safran Gar kochen. Nach etwa 1 Stunde Kochzeit geputzte Möhren und Bohnen zufügen; 15 Min. mitgaren lassen.

Währenddessen die Salatmarinade vorbereiten. Dafür Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit Salz zerdrücken. Petersilie feinhacken. Mit Senf, Wasser, Essig, Salz, Cayennepfeffer und Basilikum zu einer kräftigen Salatsoße verarbeiten. Olivenöl zugeben. Nach dem Garen die Gemüsebrühe abgießen, das Gemüse kurz abschrecken und noch heiß in die Salatsoße geben. Gut durchziehen lassen und abgekühlt mit frischem Brot, mit Olivenöl oder Butter bestrichen, servieren.

:Pro Person ca. : 175 kcal
:Pro Person ca. : 733 kJoule
:Eiweiß : 7 Gramm
:Fett : 7 Gramm
:Kohlenhydrate : 20 Gramm
:Broteinheiten : 1
:Anzurechnen : 12g KH

SAUCE

1 Grüne Paprikaschote
2 Grüne Chilischoten
1 Avocado
100 g Joghurt
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Frisches Basilikum
Pfeffer
1 Zitrone; Saft

Für die Sauce Paprika und Chili halbieren. Kerne entfernen, Schoten waschen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Gemüse pürieren, Zitronensaft zugeben. Gepressten Knoblauch, Basilikum und Joghurt unterziehen, abschmecken.

Sauer-scharfe Kichererbsen (Khatte Chole)

Zutaten für 4 Personen:

350 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
4 EL Pflanzenöl
2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
225 g Tomaten, gehäutet und fein gewürfelt
1 EL gemahlener Koriander
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Bockshornklee
1 TL gemahlener Zimt
1-2 scharfe grüne Chilis, entkern und fein geschnitten
2,5 cm frischer Ingwer gerieben
4 EL Zitronensaft
1 EL frisch gehackter Koriander
Salz

Die eingeweichten Kichererbsen abgießen, in einem großen Topf mit Wasser bedecken und aufkochen.

Bei mittlerer Hitze 1 1/4 Std. köcheln lassen, bis sie weich sind. Aufpassen, dass immer Wasser im Topf ist und die Kichererbsen nicht anbrennen. Beim Abgießen das Kochwasser aufbewahren.

Das Öl in einer ofenfesten Kasserolle erhitzen. 2 EL Zwiebeln beiseite legen, den Rest in etwa 4-5 Min. braun dünsten.

Mit den Tomaten bei kleiner Hitze weitere 5-6 Minuten weich köcheln. Ständig umrühren und dabei die Tomaten allmählich zerstampfen.

Koriander, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Zimt zugeben, 30 Sek erhitzen. Dann die Kichererbsen sowie 350 ml des Kochwassers hinzufügen. Mit Salz abschmecken und erneut bei kleiner Hitze 15-20 Min. köcheln. Gelegentlich umrühren und Kochwasser nachgießen, wenn das Gemüse zu trocken wird.

In der Zwischenzeit die restlichen Zwiebeln mit Chili, Ingwer und Zitronensaft vermengen.

Kurz vor dem Servieren, die Zwiebel-Chili Mischung und Koriander hinzufügen. Nochmals nach Belieben abschmecken.

Tipp: Kreuzkümmel und Koriander mildern etwas die Schärfe, man kann aber auch darauf verzichten, wenn man das mag.

Schnelle Falafel in Pietabrot

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen, getrocknet

2 Zitrone(n)

1 Zwiebel(n), klein

2 Zehe/n Knoblauch

Koriander

Kreuzkümmel

Chilipulver

Salz

8 EL Mehl

Petersilie

Weißbrot, getrocknet

Backpulver

Die Kichererbsen mindestens zwölf Stunden einweichen, dabei einmal das Wasser wechseln. Die Kichererbsen gut durchspülen und mit der feinsten Scheibe des Fleischwolfs hacken. Die Zwiebel, den Knoblauch und einen kleinen Bund Petersilie ebenfalls durch den Fleischwolf geben, am Ende eine Scheibe trockenes Weißbrot durch den Fleischwolf geben. Den Saft von einer großen oder zwei kleinen Zitronen auf die Masse geben. Sehr großzügig würzen, Mehl und eine Messerspitze Backpulver auf die Masse geben und den Teig durchkneten, evtl. etwas Wasser dazu geben. Kleine Bällchen formen, auf eine mit Backpapier ausgelegte Platte legen. Die Bällchen mit Sonnenblumenöl einpinseln. Bei 200 Grad 15 Minuten im Herd backen, bis sie goldbraun sind.

Pietabrot nach Anweisung im Herd aufbacken.

Die Falafel mit dem Brot und klein geschnittenen Tomaten, feinen Zwiebelringen, Gurkenscheiben und Salat nach Wunsch reichen. Dazu ein Dressing aus Creme-Fraiche, Zitrone, Knoblauch und Dill oder Joghurt und Minze servieren. Soll das Essen völlig vegan bleiben, ein Dressing aus Öl, Essig, Tomatenwürfeln und Frühlingszwiebeln rühren.

Die Pietabrote oben aufschneiden und vorsichtig öffnen.

Jeder sollte sich sein Brot nach eigenem Geschmack dann füllen.

2.4.03 Ingrid R CK

Sojageschnetzeltes mit Lauch

Zutaten für 4 Portionen

100 g Soja - Granulat
200 g Gemüsebrühe, heiße
250 g Sahne
40 g Butterschmalz
500 g Lauch
1 Zwiebel(n)
4 EL Sojasauce
Pfeffer
Salz
Muskat
Wein, weiß
20 g Kichererbsen - Mehl

ZUBEREITUNG

Sojafleisch in der Gemüsebrühe quellen lassen.
Lauch und Zwiebeln in dem Butterschmalz anbraten, das Sojafleisch dazu-
geben und alles gut durchbraten lassen die Sahne, den Wein und die So-
jasoße dazugießen, nun würzen.
Etwas einkochen lassen, ist es zu flüssig mit dem Kichererbsenmehl ab-
binden, kurz durchziehen lassen.
Schmeckt lecker zu Nudeln, Reis oder Kartoffeln!
Wer "trennköstlich" isst genießt es ohne Beilagen oder macht sich Kicher-
erbsenspätzle dazu.

4.2.04 Greta CK

Zusammen gestellt, 13.07.2004

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen,
vom www.chefkoch.de
teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener
Begriffe beitragen konnten .
Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortie-
ren konnte.
Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 26.11.2004