



Kichererbsen

Aufstrich

04

Zutaten

- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 1 kleiner Apfel
- 1 Esslöffel Erdnussmus
Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Rapsöl
Salz
Currypulver



Rapsöl



Zitrone



Kichererbsen



Curry



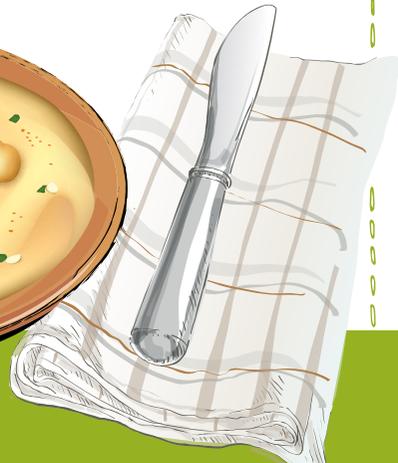
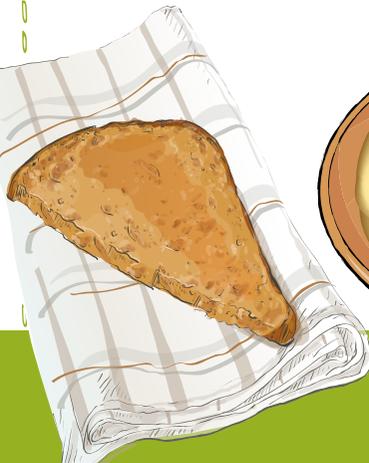
Apfel



Erdnussmus

Zubereitung

1. Kichererbsen in das Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
2. Apfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Würfel schneiden.
3. Kichererbsen, Apfelstücke und Erdnussmus im Mixbecher pürieren.
4. Mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Curry abschmecken.



Tipp



Kichererbsen selbst kochen

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und im Topf mit viel frischem Wasser weichkochen. Das kann zwischen 20 und 45 Minuten dauern - je nach Alter und Größe der Kichererbsen.

Kichernde Erbsen ...

Wenn jemand viel lacht, sagen wir gerne „du Kichererbse“ zu ihm oder ihr.

Woher kommt der Name?

Der Name Kichererbse stammt aus dem Lateinischen. Die alten Römer nannten die Pflanze „cicer“ (gesprochen „kiker“) und das bedeutete „Erbsen“. Im Deutschen wurde sie später zur „Kichererbse“, also „Erbsenerbse“. Und das ist ja eigentlich auch zum Lachen.

Male die
Kichererbsen
aus ...

