

Geröstete Kichererbsen

(ca. 12 Probierportionen à 20 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
240 g	Kichererbsen, gegart (selbst gegart oder aus der Konserve)	<ul style="list-style-type: none"> ○ abtropfen lassen (Konservenware abspülen) ○ mit einem sauberen Küchentuch vorsichtig gründlich abtrocknen
		○ Backofen auf 180° C Umluft vorheizen
1 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ mit den Kichererbsen in einer Schüssel vermengen ○ Backblech mit Backpapier auslegen und Kichererbsen darauf verteilen ○ Kichererbsen ca. 30 Minuten im Backofen bei 180° C Umluft rösten (bis sie goldbraun sind) und zwischendurch einmal das Blech rütteln
½ TL	Kreuzkümmel, ganz	○ in einem Mörser fein zerstoßen
½ TL	Paprikapulver, geräuchert	○ weitere Gewürze mit dem zerstoßenen Kreuzkümmel gut vermischen
½ TL	Currypulver, gelb	
½ TL	Zwiebelpulver	
½ TL	Knoblauchpulver	
1 Prise	Pfeffer, schwarz	
		○ Gewürzmischung mit den gerösteten Kichererbsen vermengen und weitere 5 Minuten backen

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Gewürze:** Die Gewürzmischung kann nach eigenem Geschmack zusammengestellt werden. Wer es etwas schärfer mag, kann auch etwas Chilipulver oder Cayennepfeffer verwenden. Dieses Rezept kommt – anders als viele andere Knabberereien – ohne Salz aus.

Rezept zum Video „Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co: Leckere Rezepte für eine nachhaltige Ernährung und Schulverpflegung“: <https://modulbox.vernetzungsstelle-berlin.de/wissenstransfer/kochvideos>

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Technische Universität Berlin



Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

www.in-form.de