

Kichererbsenpüree



Zubereitungszeit

10 Minuten + ca. 12 Stunden einweichen + ca. 50 Minuten garen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	450 kcal
Eiweiss:	15 g
Fett:	28 g
Kohlenhydrate:	34 g

Tipps zu diesem Rezept

- [Dazu passt Fladenbrot.](#)

Zubereitung

1. Kichererbsen in kaltem Wasser ca. 12 Stunden einweichen. Wasser abgiessen. Kichererbsen in reichlich Wasser ca. 50 Minuten weich garen. Abgiessen und vom Kochwasser etwas aufheben. Kichererbsen abtropfen lassen.
2. Knoblauch zu den Kichererbsen pressen. Tahini, Zitronensaft und die Hälfte des Öls begeben. Mit dem Stabmixer pürieren. 2 EL Kochwasser begeben. Zu einem dickflüssigen Püree mischen. Sofern nötig etwas Kochwasser zugeben. Mit Salz abschmecken. Mit Petersilie und dem restlichen Öl servieren.

Zutaten

Für 4 Personen

250 g	getrocknete Kichererbsen
2	Knoblauchzehen
80 g	Tahini (Sesampaste)
4 EL	Zitronensaft
6 EL	Olivenöl
	Salz
1 Zweig	glattblättrige Petersilie