



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Kichererbsen, gekocht und geschält
3 EL Öl
2 Stk. gelbe Zwiebeln
4 Stk. Knoblauchzehen
2 EL Paradeismark
250 ml Tomatensauce
1 Stk. Chili
1 Stk. Paprika
2 TL Kreuzkümmel
1 Stk. Limette
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
Joghurt

Mein persönlicher Tipp

Kichererbsen können auch durch andere Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen ersetzt werden.:

Michaela Enöckl

Seminarbäuerin im Bezirk Steyr

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*

Kichererbsen-Chili

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Chili in feine Ringe schneiden, Paprika in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel in Öl goldbraun anrösten, Tomatenmark beigeben und kurz mitrösten.
- Mit Tomatensauce und Suppe aufgießen.
- Chili, Knoblauch und Kreuzkümmel beigeben.
- Die Sauce gut durchkochen lassen, bis sie eine sämige Konsistenz hat.
- Mit Salz, Pfeffer, geriebener Limettenschale und -saft würzen.
- Zuletzt die gekochten Kichererbsen beigeben, nochmals aufkochen und mit einem Tupfen Joghurt garniert servieren.