



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 begeben und kurz mitrösten.
- Mit Tomatensauce und Suppe aufgießen.
- Chili, Knoblauch und Kreuzkümmel begeben.
- Die Sauce gut durchkochen lassen, bis sie eine sämige Konsistenz hat.
- Mit Salz, Pfeffer, geriebener Limettenschale und –saft würzen.
- Zuletzt die gekochten Kichererbsen begeben, nochmals aufkochen und mit einem Tupfen Joghurt garniert servieren.

