



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

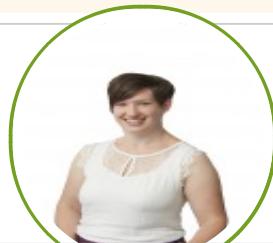
gut machbar

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

Kichererbsen-Chili



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Smart
gekocht*



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsraum für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

