

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

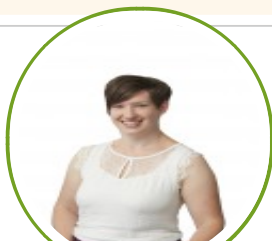
gut machbar

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

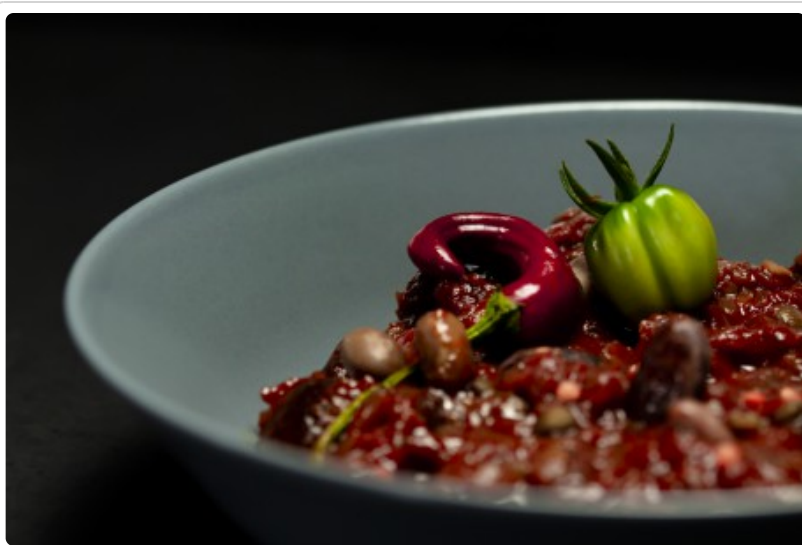


Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Chili in feine Ringe schneiden, Paprika in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel in Öl goldbraun anrösten, Tomatenmark 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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage Smart gekocht*