

Rezept des Monats November 2011

Kichererbsenaufstrich

Zutaten:

- * 300 g gekochte Kichererbsen
- * Zitronensaft
- * etwas Distel- und Leinöl
- * Wasser
- * Petersilie
- * Chili, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel
- * Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen 12 - 24 Stunden einweichen. Einweichwasser unbedingt wegschütten und in ausreichend frischem Wasser kochen. Anschließend pürieren. Während des Püriervorgangs so viel Wasser und Öl dazugeben, dass ein sämiger Brei entsteht. Zum Schluss mit Salz Pfeffer, den zerkleinerten Gewürzen abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie vollenden.

Tipp:

Statt den Gewürzen kann man auch Harissa (eine orientalische Gewürzpaste nehmen). Diese Pasta färbt jedoch rötlich.

Kichererbsen:

Älteste Funde stammen aus der Jungsteinzeit (Neolithikum) in der Türkei und im Vorderen Orient.

Seit dem klassischen Altertum wird die Kichererbse in Griechenland und Italien als Nutzpflanze angebaut. In Deutschland stammt der einzige Fund von Samen aus der Römerzeit. In der Landgüterordnung Karls des Großen ist die Kichererbse als ‚cicerum italicum‘ im Kapitel 70 aufgelistet.

Hildegard von Bingen empfahl Kichererbsen als leichte und angenehme Speise und als Mittel gegen Fieber. Albertus Magnus unterschied drei verschiedene Sorten: weiße, rote und schwarze oder dunkle Form.

Hieronymus Bock erwähnte die Zysern (Bezeichnung in Kräuterbüchern des 16. Jh. für Kicher: Ziser oder Zisererbsen) nicht zum Gebrauch in der Küche sondern vielmehr als Arznei. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde in den Weinbergen am Rhein und in Württemberg die dunkelsamige Kichererbse geröstet als Kaffee-Ersatz gebraucht.

Kichererbsen enthalten rund 20 % Eiweiß, 40 % Kohlenhydrate und etwa 12 % Ballaststoffe, viel Lysin (=essentielle Aminosäure), Vitamin B1, B6 und Folsäure.

Der Mineralstoffgehalt an Magnesium, Eisen und Zink ist hoch. 100 g enthalten 275 kcal.

Dieses Rezept drucken