

Rezept des Monats Mai 2013

Laibchen aus Kichererbsen

Zutaten:

- * 250 g Kichererbsen
- * 200 g Topfen
- * 2 Zwiebel
- * 3-5 Knoblauchzehen
- * 2 Eier
- * 150 g Vollkorn-Semmelbrösel
- * Butterschmalz
- * Rosmarin, Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen 12 - 24 Stunden einweichen, dabei mind. 1x das Einweichwasser wechseln. Danach in abermals frischem Wasser kochen und etwas auskühlen lassen. Mit einer Küchenmaschine fein pürieren. Zwiebeln fein hacken und in etwas Butterschmalz anrösten. Gemeinsam mit dem Topfen, den Eiern und den Gewürzen zur Kichererbsenmasse geben. Gut verrühren und mit etwas Bröseln zu einer formbaren Masse verarbeiten. Mit nassen Händen Laibchen formen etwas rasten lassen, anschließend in Bröseln wälzen und in Butterschmalz goldgelb herausbacken.

Tipp:

Man kann diese Laibchen auch am Grill verwenden. Dazu die Laibchen mit etwas Olivenöl bestreichen in eine Grillschale legen und schon geht's los.
Zu diesen Laibchen passen alle frischen Blattsalate sowie Dips mit Joghurt oder Rahm.

Kichererbsen:

Die Kichererbse (*Cicer arietinum*), auch Echte Kicher, Römische Kicher, Venuskicher oder Felderbse genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung Kichererbsen in der Unterfamilie Schmetterlingsblütler innerhalb der Familie der Hülsenfrüchtler.

Mit der klassischen Erbse (*Pisum sativum*) ist sie jedoch nicht näher verwandt. Kichererbsen wurden bereits in der Antike erwähnt, sie zählt zu den ältesten Nutzpflanzen. Rohe Kichererbsen enthalten den unverdaulichen Giftstoff Phasin und den Bitterstoff Saponin, weshalb das Einweichwasser weggeschüttet und auch mindestens einmal gewechselt werden sollte. Auch zum Kochen sollte man immer frisches Wasser verwenden.

Kichererbsen enthalten rund 20 % Eiweiß mit einem relativ hohen Anteil der essentiellen Aminosäuren Lysin (10 %) und Threonin (5 %), 40 % Kohlenhydrate, etwa 12 % Ballaststoffe, Vitamin B1, B6 und Folsäure. Der Mineralstoffgehalt an Magnesium, Eisen und Zink ist hoch. 100 g enthalten 275 kcal / 1152 kJ. Wie alle Bohnenarten verwendet auch die Kichererbse Raffinose statt Stärke als Speicherkohlenhydrat. Dieser Dreifach-Zucker ist für den Menschen unverdaulich und verursacht allenfalls leichte Blähungen.

Dieses Rezept drucken