# Allgemeine Zubereitung von Kichererbsen

Getrocknete Kichererbsen in Wasser mindst.
12 Std. einweichen.

Das „Einweichwasser“ bitte ausleeren. Mit frischem Wasser werden die Kichererbsen ca.
15 Minuten im Schnellkochtopf bei Stufe 2 gekocht.

Bsp. Aus 400 g getrocknete Kichererbsen sind jetzt 800 g eingeweichte und gekochte Kichererbsen entstanden.

Beim Einweichen und Kochen der Kichererbsen verliert die Kichererbse den Giftstoff Phasin.

Umso länger die Einweichzeit, umso kürzer die Kochzeit.

Bitte nicht roh verzehren.
Rohe getrocknete Kichererbsen sind giftig.

# Ideen zur Verwendung von Kichererbsen

Kichererbsen-Curry
Kichererbsen-Spätzle-Saitenwurst → anstatt das typische schwäbische Gericht Linsen-Spätzle-Saitenwurst
Hummus
Salat
Falafel
Angezogene Kichererbsen
als Nudeln oder Reis-Ersatz zu Fleisch oder Fisch
Zubereitung mit kräftigen Soßen
Oder einfach so zum Naschen dazwischen durch

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Ihnen


Biolandhof Roland Winkler
Vollmerstraße 6/1
74336 Brackenheim
Tel. 01520 3987877 oder 0172 8942937
Biolandhof.winkler@gmail.com
Www.brackenheimer-bioleinoel.de