

Gesunder Snack: gebackene Kichererbsen im Video-Tutorial



Knabbern ohne Reue = doppelter Spass! Gebackene Kichererbsen sind wunderbar knusprig, im Handumdrehen zubereitet und können beliebig an den eigenen Geschmack angepasst werden.

Zu einem gemütlichen TV-Abend gehört eine Kleinigkeit zum Snacken einfach dazu, oder? Warum nicht auf eine gesündere proteinreiche Alternative zu Chips, Schokolade und Co. ausweichen, die sowohl fettarm als auch vegan ist und zudem viele Ballaststoffe enthält?

Kiloweise sollte man natürlich auch diese Knabberei nicht verschlingen, denn es steckt durchaus einiges an Kohlenhydraten und Kalorien steckt durchaus in den Hülsenfrüchten. Wie bei allem gilt die Devise: «Die Menge macht's aus».

Übrigens eignen sich die Knusperkügelchen auch wunderbar als sättigende Beigabe zu Salat, wie zum Beispiel zu unserem [herbstlichen Federkohlsalat](#) . Sollte nach dem TV-Happening also noch etwas übrigbleiben, kann der Rest so problemlos weiterverwertet werden.

- 130 g trockene Kichererbsen oder 260 g bereits gekochte Kichererbsen aus der Dose
- 1 ½ EL Olivenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Prisen Currypulver
- circa 2 TL Salz

und/oder Gewürze nach Wahl

1. Trockene Kichererbsen in einer grossen Schüssel über Nacht in doppelt so viel Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten (wichtig, da das Wasser nun Giftstoffe enthält), Kichererbsen abspülen und so lange bei mittlerer Hitze in der doppelten Menge Wasser köcheln, bis sie gar sind (was ca. 1 bis 1 ½ Stunden dauert). Dabei schauen, dass die Kichererbsen ständig mit Wasser bedeckt sind. Danach das Wasser abschütten und die

Kichererbsen nochmals gut abspülen.

2. Bei Kichererbsen aus der Dose muss lediglich das Wasser abgeschüttet und die Hülsenfrüchte gut ab gespült werden.
3. Kichererbsen, ob aus der Dose oder selber gekocht, auf einem Küchentuch auslegen und trocknen.
4. Danach die Hülsenfrüchte in einer Schüssel mit dem Olivenöl, Salz und den Gewürzen vermischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech auslegen und bei 170 Grad Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen 38 – 40 Minuten backen, dabei einmal umwälzen.

Zubereitungszeit inklusive backen circa 45 Minuten (bei Kichererbsen aus der Dose)