

VEGANER AUFSTRICH aus Kichererbsen und Roter Beete

geschrieben von Karin Knorr | 22. April 2021



Hallo meine Lieben, wie ihr wisst, gehören Hülsenfrüchte zu meinen Lieblingen in der Küche. Sie sind eine gute Eiweißalternative zu Fleisch und Wurst. So habe ich wieder einmal experimentiert und zeige euch einen richtig leckeren Aufstrich.

Zutaten:

- 200 g Rote Beete gekocht
- 300 g Kichererbsen gekocht
- 1 Zehe Knoblauch
- 75 g Tahini (Sesampaste)
- 6 Stängel Blattpetersilie
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Meerrettich
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Kichererbsen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Rote Beete in kleine Stücke schneiden. Etwa 50 Gramm Kichererbsen beiseitestellen. Nun alle anderen Zutaten in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Creme pürieren. In eine Schüssel geben und die restlichen Kichererbsen unterheben. Falls die Creme zu fest ist, etwas von der aufgefangenen Flüssigkeit unterrühren. Die Paste passt gut aufs Brot aber auch zu Gemüsesticks oder Ofengemüse.

Tipps: Wenn ihr mehr Geschmack in diese Creme bringen wollt, könnt ihr die restlichen Kichererbsen (50 g) im Ofen rösten und dann unter die fertige Creme rühren. Auch Sesam-Samen runden den Geschmack ab. Variiert gern nach eurem Geschmack.

Gesundheitstipps: Dieser Dip ist durch die Kichererbsen sehr eiweißreich. Diese Creme bietet neben vielen Ballaststoffen (sättigend und gut für die Verdauung), die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine sowie Vitamin C. Diese regulieren den Blutzuckerspiegel, stärken die Muskeln und unser Herz. Sesam bietet uns zusätzlich essenzielle Fettsäuren, die unter anderem unsere Nerven stärken.

Weitere leckere Dips findet [ihr hier](#).

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und ihr probiert dieses Rezept aus. Schreibt mir in die Kommentare, wie es euch gelungen ist. Ich freue mich über euren Feedback.

Bis bald,

eure Karin

QUINOA – SALAT mit Kichererbsen

geschrieben von Karin Knorr | 22. April 2021



Ihr habt Lust, etwas Neues auszuprobieren? Dann seid ihr bei mir genau richtig. Ich schaue gern in fremde Töpfe und kreierte daraus ein völlig neues Gericht. Heute gibt es einen Quinoa – Salat mit Kichererbsen für euch. Die Idee entstand aus verschiedenen Zutaten-Resten. Ich war so begeistert, dass ich das Ergebnis mit euch teilen musste.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Tasse [Quinoa](#), 2 Tassen Wasser
- 500 g Kichererbsen (2 kleine Dosen)
- 3 Handvoll Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
- 1 Stängel Minze (optional)
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone (optional)

Basics:

- 2-3 EL Fruchtessig
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa abwaschen, im Verhältnis 1:2 mit Wasser köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. In der Zwischenzeit Zwiebel, Tomaten und Petersilie schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren. Zum Schluss

Quinoa unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dieser Salat eignet sich hervorragend zum Mitnehmen zur Arbeit, Schule oder Picknick.

Tipps: Ich kann mir gut Feta zu diesem Salat vorstellen. Die Minze gibt dem Gericht einen orientalischen Hauch. Wenn ihr diesen verstärken möchtet, passen gut Gewürze wie Kreuzkümmel und Kurkuma dazu. Der Salat schmeckt warm und kalt sehr gut.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Afrikanisches Gemüse-Quinoa](#) oder [Quinoa-Sommersalat](#)

Ich hoffe sehr, ihr habt beim Zubereiten auch so viel Freude wie ich und noch mehr freue ich mich, wenn euch der Salat genauso schmeckt, wie mir. Schreibt mir gern in die Kommentare.

Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr

CURRY – mit Kichererbsen und Spinat

geschrieben von Karin Knorr | 22. April 2021



Ihr möchtet euch ausgewogen ernähren? Da ist es notwendig, alle Nährstoffe in einer Mahlzeit zu kombinieren. Das Ergebnis – ihr seid länger satt und habt mehr Energie. Ein Curry bietet einfach alles. Ich habe heute eines mit Kichererbsen zubereitet. Curry ist ein Gericht aus dem asiatischen Raum mit cremiger Konsistenz. Dieses Rezept passt sehr gut in die „leichte“ Küche, ist in **30 Minuten** auf dem Tisch und benötigt nur #5ünf Zutaten plus Basics.

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 400 g Tomaten (aus der Dose oder frisch)
- 1 Zwiebel
- 250 g Kokosmilch
- 200 g Spinat
- Basics: Öl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma

Zubereitung:

Zwiebel und Tomaten würfeln, Spinat waschen, trocknen und zerpflücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Die Tomaten und Kokosmilch dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nun gebt ihr die Kichererbsen sowie den Spinat dazu. Weitere 10 Minuten köcheln. Alles würzen und servieren. Auf dem Foto wurde das Curry mit Reis serviert. Fladenbrot schmeckt auch sehr lecker dazu.

Tipps: Curry ist ein Gericht, dass man wieder zubereiten kann, wie es einem schmeckt. Probiert es einfach aus. Wer Knoblauch liebt, kann gern 2 Zehen verwenden. Kräuter wie Petersilie oder Koriander geben dieser Mahlzeit einen besonderen Pepp.

Gesundheitstipps: In diesem Gericht stecken viele vitalstoffreiche Zutaten, so dass man von einer ausgewogenen Mahlzeit sprechen kann. Der Spinat bietet uns Folsäure und Beta-Carotin sowie Magnesium, Kalium, Calcium und Eisen. Die Kichererbsen sind sehr eiweiß- und ballaststoffreich. Zusätzlich haben die Kichererbsen viel Zink aufzuweisen.

Weitere leckere Rezepte findet ihr hier: [Hauptgerichte, Pasta, Pizza](#)

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, wie euer Curry gelungen ist.

Liebe Grüße, eure Karin

HUMMUS – VEGANER BROTAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 22. April 2021



Die Frage nach Brotaufstrichen oder Dips ereilt mich immer öfter. Ihr könnt euch freuen, wir haben einiges für euch ausprobiert und werden euch in naher Zukunft diese präsentieren. Heute gibt es einen Brotaufstrich mit Kichererbsen. Hummus ist entstanden und passt in die vegane Küche.

Zutaten:

- 300 g gekochte Kichererbsen (etwa 1 Tasse getrocknete)
- 150 g Sesampaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie

- 2 TL Zitronensaft
- je 1/2 Teelöffel Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die gekochten Kichererbsen abgießen, das Kochwasser aufbewahren. Die Petersilie kleinhacken. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Um die Paste etwas geschmeidiger zu bekommen, gebt etwas Kochwasser dazu. Nun schmeckt alles mit den Gewürzen und Zitronensaft ab. Zum Servieren könnt ihr noch etwas Olivenöl auf die Paste geben.

Tipps: Ihr könnt auch Kichererbsen aus der Dose verwenden, so könnt ihr Zeit sparen. Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichte. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Dieses [Fladenbrot](#) passt gut zum Hummus.

Welche leckeren Dips oder Aufstriche zaubert ihr denn so auf den Tisch. Ich freue mich über Anregungen.

Viel Freude beim Ausprobieren

Eure Karin Knorr

KICHERERBSENSUPPE – lowcarb und vegan

geschrieben von Karin Knorr | 22. April 2021



Heute habe ich mich einmal wieder an ein Rezept gewagt, dass relativ einfach nachzukochen ist. Vor einiger Zeit kaufte ich mir Kichererbsen im Beutel und hatte immer vergessen, diese am Abend vorher einzuweichen. Einfacher und viel schneller geht es, wenn man Kichererbsen fertig im Glas oder in der Dose kauft.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g getrocknete Kichererbsen (am Vortag einweichen)
- 1 kleine Dose Pizzatomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprikaschoten

Basics:

- etwa 100 mg Gemüsebrühe
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Chili, Oregano, Thymian, Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen am Vortag einweichen. Kurz vor der Verwendung, kochen bis sie weich sind. Oder 2 kleine Dosen Kichererbsen kaufen. Die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in die Pfanne mit dem Olivenöl geben. Kurz darauf die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten hinzufügen. (Hier kann zur besseren Verträglichkeit die Schale mit dem Sparschäler abgeschnitten werden.) Danach kommen die Tomaten und die Brühe dazu. Ganz zum Schluss kommen die fertigen Kichererbsen in die Suppe. Alles ein wenig (5-10 Minuten) köcheln lassen und gut mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Und schon ist das Gericht fertig. Wie schnell es geht, könnt ihr auch auf [meinem YouTube-Kanal](#) sehen.

Tipps: Wer mag kann zu dem Gericht auch Fisch oder Hähnchenbrust essen. Ich habe eine Dose Thunfisch abtropfen und eine Minute mit köcheln lassen. Beim 2. Mal habe ich in Streifen geschnittene Hähnchenbrust gleich nach den Tomaten in der Brühe gar ziehen lassen. Beides hat mir sehr gut geschmeckt.

Gesundheitstipps: Kichererbsen haben sehr viel zu bieten. Neben Ballaststoffen und Eiweiß liefern sie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Eisen, Zink, Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod oder Vitamin C und Folsäure. Dazu kommt noch Lycopin aus den Tomaten und schon haben wir ein richtig gesundes und leckeres Gericht.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Erbsensüppchen](#), [Indische Linsensuppe](#)

Nun wünsche ich euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr