

Kichererbsen Aufstriche

Die Kichererbsen immer über Nacht mit einer Stange Wakame –Algen einweichen. Das Einweichwasser wegschütten und frisches Wasser zum Kochen verwenden. Die Alge MITKOCHEN und wer mag auch mitessen.

Zutaten:

250g gegarte Kichererbsen
2 mittelgroße Zwiebel
1 mittelgroße Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
4 EL hochwertiges Olivenöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
Joghurt oder Creme fraiche
-> Grundrezept
1 Tomate
1 EL Tomatenmark
Rosmarin

Zwiebel und Knoblauch in Kokosfett etwas anrösten, aber nicht braun werden lassen.
Honig und Tomate dazugeben und nochmals etwas anrösten.
Kichererbsen mit dem Zwiebelgemisch vermengen und pürieren und mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken.
Je nach Belieben Joghurt oder Creme fraiche dazugeben, je nachdem wie cremig man den Aufstrich haben möchte.

Varianten:

Eier und Senf untermischen

Anstatt den Tomaten und Tomatenmark kann man Curcuma und Petersilie verwenden. Macht eine andere Farbe und Geschmack.

Auch eine sehr schmackhafte Variante ist wenn man Sardellenstreifen dazugibt. Dabei bleibt die Farbe neutral.

Paprika ist auch eine Möglichkeit, um eine Farbvariante zu erreichen.

Sesampaste und Kreuzkümmel ergeben auch einen guten Aufstrich.

Im Prinzip kann man den Aufstrich je nach Geschmack und Belieben variieren. Nach dem Grundrezept können verschiedenste Kräuter und Gewürze noch hinzugefügt werden. Ich wünsche gutes Gelingen!!! ☺

Sabine Neuraüter

Sabine Neuraüter Dipl.Vitalcoach

Ernährungsberatung – Kinesiologie – N.A.E.T – Methode - ganzheitliches Wohlbefinden
Mob. 0650/5445333 sabine.neuraüter@dein-vitalcoach.at
www.dein-vitalcoach.at