

Rezept

Kichererbsen-Sesam-Rauten

Ein Rezept von Kichererbsen-Sesam-Rauten, am 20.04.2024

Zutaten

300 g getrocknete Kichererbsen	2 altbackene Brötchen
2 Zwiebeln	6 Knoblauchzehen
1 Bund Koriandergrün	1 Bund Petersilie
1 gehäufter EL gemahlener Kreuzkümmel	1 gehäufter EL gemahlener Koriander
2 TL Salz	Pfeffer
4 EL Mehl	1 Päckchen Backpulver
4 EL Olivenöl	3 EL Sesamsamen
Backpapier für das Backblech	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen mindestens 12 Std. (am besten über Nacht) in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Kichererbsen im Blitzhacker fein zerkleinern. Die Brötchen in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und fein zerzupfen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Koriandergrün und Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter und zarten Stängel fein hacken. Alles mit den Kichererbsen und den Brötchen in eine Schüssel geben, die Gewürze hinzufügen und gründlich mischen. Dann das Mehl und Backpulver unterkneten.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen, mit 1 EL Öl einpinseln und mit 1 EL Sesamsamen bestreuen. Die Kichererbsenmasse daraufgeben und mit den Händen zu einem gleichmäßigen Fladen von ca. 25 x 25 cm Größe ausstreichen und festdrücken. Die Oberfläche mit dem restlichen Öl beträufeln und mit den übrigen Sesamsamen bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 30 Min. backen.
4. Das Blech kurz herausnehmen. Den Kichererbsenfladen erst längs in ca. 3 cm breite Streifen, diese dann in ca. 4 cm große Rauten schneiden. Die Rauten mit etwas Abstand auf dem Blech verteilen und im Ofen in weiteren 10 Min. knusprig backen. Abgekühlt auf einer Platte anrichten.