

## Rezept

# Chili-Kichererbsen-Bruschetta

Ein Rezept von Chili-Kichererbsen-Bruschetta, am 17.12.2025

## Zutaten

<b>1</b>	frische rote Chilischote	<b>2</b>	kleine Knoblauchzehen
<b>120 g</b>	Kichererbsen (Dose)	<b>½ Bund</b>	Petersilie
<b>2-3 EL</b>	Olivenöl	<b>½ TL</b>	gemahlener Kreuzkümmel
<b>2 EL</b>	Joghurt	<b>1 EL</b>	Zitronensaft
	Salz		Pfeffer
<b>125 g</b>	Kirschtomaten	<b>2 Scheiben</b>	Bauernbrot

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herausschaben, Chilihälften klein würfeln (danach Hände waschen!). 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Chili, gehackten Knoblauch und Kreuzkümmel hineingeben und ca. 20 Sek. anbraten, bis der Kreuzkümmel zu brutzeln beginnt. Die Kichererbsen dazugeben und bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. unter Rühren dünsten. Vom Herd nehmen.
3. Die Mischung in ein hohes Gefäß geben. Den Joghurt, Zitronensaft und 1 EL Petersilienblätter zufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Kichererbsenmus mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 5 Min. abkühlen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
4. Eine Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben halbieren und in der Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Min. leicht anrösten, zwischendurch wenden. Alternativ kannst Du das Brot auch toasten.
5. Die übrige Knoblauchzehe halbieren. Das warme Brot damit kräftig einreiben und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Die Kichererbsenmasse daraufstreichen. Die Kirschtomaten obendrauf geben und mit den übrigen Petersilienblättern bestreuen. Bruschetta mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.