

Rezept

Gebackene Gewürz-Kichererbsen

Ein Rezept von Gebackene Gewürz-Kichererbsen, am 14.04.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	3 Kardamomkapseln
1 TL Fenchelsamen	1 Knoblauchzehe
1 1/2 EL Olivenöl zum Braten	1 TL Zitronensaft
1/2 TL gemahlene Kurkuma	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 5 g F, 4 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Kardamomkapseln aufbrechen, die Samen auslösen und zusammen mit den Fenchelsamen im Mörser fein zerdrücken.
2. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken, zusammen mit Öl, Zitronensaft, Kardamom, Fenchel und Kurkuma in eine Schüssel geben, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kichererbsen mit dem Würzöl gut vermischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen (unten) in 35-40 Min. hellbraun backen, dabei öfter wenden. Blech aus dem Ofen nehmen und die Kichererbsen darauf abkühlen lassen. Die Knabbererbsen in eine Dose oder ein Schraubglas füllen. An einem kühlen Ort halten sie sich ca. 2 Wochen.