

Rezept

Gebratene Kichererbsenwürfel

Ein Rezept von Gebratene Kichererbsenwürfel, am 18.04.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
300 g Joghurt	½-¾ TL Chilipulver
½ TL Kurkumapulver	250 g Kichererbsenmehl
½ Bund Koriandergrün	Salz
7 EL Öl	1 TL braune Senfkörner
Saft von 1 Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, durchpressen. Ingwer schälen, fein hacken oder reiben. Beides mit Joghurt, Chili- und Kurkumapulver und 220 ml Wasser verrühren. Kichererbsenmehl nach und nach einrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten. Koriandergrün waschen, ein Drittel der Blättchen beiseite stellen, den Rest fein hacken und unter den Teig rühren, kräftig mit Salz würzen.
2. Knapp 5 EL Öl in einer beschichteten hohen Pfanne erhitzen. Teig hineingeben, mit einem Holzlöffel rühren, bis er sich als fester Kloß vom Pfannenboden löst. Eine flache Schale mit ½ EL Öl ausfetten, den Teig darauf geben und ca. 2 cm hoch glatt streichen. Zugedeckt 2 Std. ruhen lassen.
3. Kichererbsenteig in Würfel schneiden. Übriges Öl erhitzen, Senfkörner zufügen, 30 Sek. anbraten, die Teigwürfel zugeben. Rundherum in 3-5 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Anrichten, mit Korianderblättchen bestreuen und mit Zitronensaft lauwarm oder kalt servieren.