

Rezept

Geröstete Kichererbsen mit Knoblauch und Parmesan

Ein Rezept von Geröstete Kichererbsen mit Knoblauch und Parmesan, am 14.12.2025

Zutaten

| | | | |
|---------------|--|---------------|----------|
| 1 Dose | Kichererbsen (ca. 265 g Abtropfgewicht) | 50 g | Parmesan |
| 1 | Knoblauchzehe (alternativ: TL Knoblauchpulver) | 1 EL | Olivenöl |
| | | 1/2 TL | Salz |
| 1/2 TL | Pfeffer | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und mindestens 30 Min. trocknen lassen oder mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Parmesan fein reiben. Den Knoblauch schälen. Die getrockneten Kichererbsen mit Parmesan, Olivenöl, Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer in eine große Schüssel geben. Den Knoblauch dazupressen und alles gut vermischen.
3. Die Kichererbsenmischung auf dem Backblech verteilen und im Backofen (Mitte) in ca. 35 Min. knusprig backen (je nachdem, wie knusprig man es mag).