

Rezept

Kichererbsen-Apfel-Aufstrich

Ein Rezept von Kichererbsen-Apfel-Aufstrich, am 25.05.2024

Zutaten

1 kleine Dose Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)	1/2 kleiner säuerlicher Apfel
50 g Kürbiskerne	2 EL Zitronensaft
1-2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	3-4 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR CA. 240 G (6 PORTIONEN) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Apfel schälen, entkernen und klein würfeln. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Kichererbsen, Apfelstücke und Kürbiskerne fein pürieren, dabei den Zitronensaft und das Olivenöl dazugeben und alles zu einer cremigen Masse verarbeiten. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, diese fein hacken und vor dem Servieren auf das Püree streuen. Haltbarkeit: gekühlt 3-4 Tage.