

Rezept

Kichererbsen-Hack-Spieße

Ein Rezept von Kichererbsen-Hack-Spieße, am 18.09.2024

Zutaten

125 g getrocknete Kichererbsen	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	2-3 Stängel Petersilie
2-3 Stängel Koriandergrün	400 g Rinder- oder Lammhackfleisch
1 TL Chiliflocken	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 - 3 EL Semmelbrösel	2 Eier (M)
Salz	Pfeffer
8 flache, lange Metallspieße oder Holzspieße	Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in einem kleinen Topf mit reichlich Wasser bedecken und langsam bis zum Siedepunkt erhitzen. Den Herd abschalten und die Kichererbsen zugedeckt 12 Std. (am besten über Nacht) quellen lassen.
2. Dann die Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen und mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Petersilie und Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. In einer Schüssel das Hackfleisch mit Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Kräutern, Chiliflocken, Kreuzkümmel, den Semmelbröseln nach Bedarf und den Eiern mischen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchkneten.
4. Holzspieße in warmes Wasser legen, Metallspieße einölen. Grill anheizen. Hackmasse mit angefeuchteten Händen um die Spieße herum zu länglichen Küchlein formen, mit Öl bestreichen.
5. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Die Spieße auf den Rost legen und bei starker Hitze in 10 - 12 Min. schön braun grillen, dabei immer wieder mal wenden.