

Rezept

Kichererbsen- Kokos-Konfekt

Ein Rezept von Kichererbsen- Kokos-Konfekt, am 19.04.2024

Zutaten

70 g Ghee

20 g feine Kokosraspel (trocken)

1/3 TL gemahlener Kardamom

130 g Kichererbsenmehl

1 EL Milch

Für den Sirup

80 g Zucker

Zum Garnieren

1/2 EL gehackte Pistazien

essbares Blattsilber (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 23 g F, 8 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Inzwischen Kichererbsenmehl sieben. Butterbrotpapier auf eine mit Ghee bestrichene Unterlage legen und glatt streichen. Die Oberfläche des Papiers ebenfalls mit Ghee bestreichen.
2. Das Kichererbsenmehl zum Ghee in die Pfanne geben. 25 Min. vorsichtig rösten, dabei mit einem Kochspatel umrühren. Das Kichererbsenmehl bildet anfangs Klumpen, die jedoch allmählich verschwinden.
3. Nach 25 Min. hat sich das Kichererbsenmehl dunkler gefärbt und riecht nussig. Kokosraspel, Kardamom und Milch dazugeben und 1 Min. kräftig verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Vom Herd nehmen.
4. Zucker und 40 ml Wasser in einem zweiten Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Masse 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit einem sauberen Teelöffel eine kleine Menge Sirup entnehmen und einige Sekunden erkalten lassen. Wenn sich zwischen Daumen und Zeigefinger ein dünner Faden von ca. 1 cm Länge ziehen lässt, stimmt die Konsistenz. Andernfalls noch 1-2 Min. weiterköcheln und die Probe wiederholen.
5. Den fertigen Sirup zur Kichererbsenmasse geben und kräftig verrühren. Danach zügig auf das Butterbrotpapier stürzen und mit dem Kochspatel oder einem Messer zu einem Block von ca. 8 mm Höhe formen. Die Seiten ebenfalls glatt streichen. Die gehackten Pistazien leicht in die Masse drücken und die Oberfläche nach Belieben mit Blattsilber verzieren. 30 Min. bei Raumtemperatur abkühlen lassen, bis das Konfekt schnittfest ist. In Form schneiden und vollständig erkalten lassen.