

Rezept

## Kichererbsenaufstrich

Ein Rezept von Kichererbsenaufstrich, am 09.06.2023

### Zutaten

<b>50 g</b> Kürbiskerne	<b>100 g</b> Kichererbsen (Dose)
8-10 EL Gemüsebrühe	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Frühlingszwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe (nach Belieben)
Salz	Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	½ Bund Schnittlauch

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

### Zubereitung

1. Kürbiskerne rösten, abkühlen lassen. Kichererbsen abbrausen, abtropfen lassen. Mit Kürbiskernen, Brühe und Öl streichfähig pürieren. Frühlingszwiebel putzen und waschen. Das Weiße und Hellgrüne klein würfeln und zugeben. Nach Belieben Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
2. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und bis auf 1 EL unterheben. Mit dem übrigen Schnittlauch bestreuen. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.