

Rezept

Kichererbsenbrötchen

Ein Rezept von Kichererbsenbrötchen, am 12.12.2025

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)	8 Zweige	Thymian
600 g	Vollkorn-Weizenmehl	150 g	Kichererbsenmehl
2 Pck.	Trockenhefe (à 7 g)		Salz
1 TL	Honig	7 EL	Olivenöl

Außerdem

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**
Portion Ca. 210 kcal, 6 g F, 8 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann mit 120 ml Wasser fein pürieren. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen.
2. Beide Mehlsorten, Hefe, Thymian und 2 TL Salz in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Den Honig mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Honigwasser, Kichererbsenpüree und 4 EL Olivenöl zur Mehlmischung geben und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig ca. 15 Min. ruhen lassen. Dann auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 5-10 Min. durchkneten, bis er elastisch ist. Eine Schüssel mit 1 EL Öl einfetten, den Teig darin wenden und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. 30 Min. gehen lassen.
3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig kurz durchkneten, dann in 16 gleich große Stücke teilen. Die Teigstücke zu runden Brötchen formen und diese mit etwas Abstand zueinander auf die Bleche setzen. Die Brötchen mit dem übrigen Öl einpinseln und jeweils an der Oberfläche mit einem Messer kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden. Die Brötchen abgedeckt nochmals ca. 45 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 220° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen. Die Brötchen blechweise nacheinander im Ofen (Mitte) je 18-20 Min. backen. Die Brötchen vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.