

Rezept

Kichererbsenpaste

Ein Rezept von Kichererbsenpaste, am 19.04.2024

Zutaten

150 g feste Tomaten	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 grüne Chilischote
1/4 Bund Koriander	1 Dose Kichererbsen (285 g Abtropfgewicht)
3 EL Olivenöl	3 EL Limettensaft
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und sehr klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Chilischote waschen und den Stielansatz abschneiden, die Schote fein hacken. Den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen ebenfalls fein schneiden.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und gründlich kalt abbrausen. Die Kichererbsen mit dem Olivenöl und dem Limettensaft mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Koriander unter das Kichererbsenpüree mischen und mit Salz abschmecken.