

## Rezept

# Kichererbsenpüree mit Curry

Ein Rezept von Kichererbsenpüree mit Curry, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>150 g</b> getrocknete Kichererbsen	<b>1</b> Zwiebel
<b>1 Stange</b> Staudensellerie	<b>½ Bund</b> Petersilie
<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>1–2 TL</b> scharfes Currypulver	<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)	<b>3 EL</b> Zitronensaft
<b>3 EL</b> Erdnussmus	Salz
Pfeffer	<b>1</b> Frühlingszwiebel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Portionen (ca. 500 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und in einem Topf mit frischem Wasser bedeckt langsam aufkochen.

---

2. Inzwischen die Zwiebel ungeschält halbieren. Den Sellerie waschen, putzen und grob teilen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. 4 Stängel Petersilie, die Zwiebelhälften, den Sellerie und die ungeschälten Knoblauchzehen mit in den Topf geben. Die Kichererbsen zugedeckt bei milder Hitze in 1–1 ½ Std. weich kochen.

---

3. Die Kichererbsen abgießen, vom Kochwasser 7 EL auffangen. Den Knoblauch aus der Haut lösen, Zwiebel, Sellerie und Petersilie entfernen und wegwerfen. Die Kichererbsen mit dem aufgefangenen Kochwasser und dem Knoblauch pürieren. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Gewürze darin 1–2 Min. unter Rühren bei milder Hitze anrösten. Die Mischung mit übrigem Öl, Zitronensaft und Erdnussmus gut unter das Kichererbsenpüree rühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

4. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein würfeln. Übrige Petersilie abzupfen und fein hacken. Den Aufstrich in eine Schüssel füllen, mit Frühlingszwiebel und Petersilie bestreuen. Dazu passt Fladenbrot.