Rezept

Kichererbsentaler mit Joghurtdip

Ein Rezept von Kichererbsentaler mit Joghurtdip, am 25.05.2025

Zutaten

125 g	getrocknete Kichererbsen
3	Knoblauchzehen
2 Msp.	gemahlene Kurkuma
1 Msp.	Cayennepfeffer
1	Ei
200 g	Joghurt (3,8 % Fett)
je 1 Bund	Koriandergrün und glatte Petersilie
	Rapsöl zum Ausbacken
1	Lorbeerblatt
1	Zwiebel
je 1 Msp.	gemahlener Piment und Kreuzkümmel
1/2 TL	Salz
2 EL	Erdnussbutter
100 g	Schmand
	Sesam zum Wenden

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen kalt waschen, in 1/2 l Wasser über Nacht einweichen. Kichererbsen samt Einweichwasser und Lorbeer in einem Schnellkochtopf ca. 20 Min. auf Druckstufe 2 garen. Unter kaltem Wasser drucklos werden lassen.

2. Die Kichererbsen abtropfen lassen, Lorbeer entfernen und Erbsen mit dem Stabmixer fein pürieren. 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Zwiebel schälen, würfeln und mit Gewürzen, Salz, Ei und Erdnussbutter dazugeben. Alles zu einem Teig verkneten, falls er zu trocken ist, noch etwas Wasser zugießen. Die Masse muss sich gut formen lassen, sie soll geschmeidigfeucht sein, aber nicht kleben.

3. Aus dem Teig ca. 12 Taler formen und von beiden Seiten in Sesam wälzen. Dann im heißen Öl von beiden Seiten goldgelb knusprig braten.

4. Joghurt und Schmand mischen. Koriander und Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter fein hacken und untermischen. Übrigen Knoblauch schälen und dazupressen. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Talern servieren.