

Rezept

## Nuss-Kichererbsen-Aufstrich

Ein Rezept von Nuss-Kichererbsen-Aufstrich, am 07.06.2023

### Zutaten

<b>1 Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	<b>½ Bund</b> Petersilie
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>1 EL</b> Kapern
<b>1 EL</b> Rapsöl	<b>2 EL</b> Haselnusskerne
<b>2 EL</b> Walnusskerne	Salz
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 250 kcal, 25 g F, 4 g EW, 4 g KH

### Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kichererbsen mit Zitronensaft, Kapern und Öl mit dem Stabmixer fein pürieren.
- 
2. Hasel- und Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit Petersilie unter die Kichererbsenmasse mischen. Salzen und pfeffern.