

Rezept

Pitataschen mit Röst-Kichererbsen

Ein Rezept von Pitataschen mit Röst-Kichererbsen, am 05.12.2025

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)	1	Knoblauchzehe
1 1/2 EL	Olivenöl oder Kokosöl	1 1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1/3 TL	gemahlener Koriander	2-3 Msp.	Chilipulver
	Salz		Pfeffer
2 EL	Naturjoghurt	1 1/2 EL	Tahin (Sesammus)
3 EL	Zitronensaft	1	Bio-Mini-Gurke
2	Tomaten	4-5 Blätter	Römersalat
2	Pita-Brote (Fertigprodukt)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 465 kcal, 19 g F, 16 g EW, 53 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durchpressen. Die Hälfte des Knoblauchs mit Öl, 1 TL Kreuzkümmel, Koriander, Chilipulver und den Kichererbsen mischen, kräftig salzen und pfeffern und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (Mitte) 20-30 Min backen, bis die Erbsen außen leicht knusprig werden (sie sollen innen aber noch weich sein), dabei mehrmals durchrühren.
- Dann die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Inzwischen den übrigen Knoblauch mit Joghurt, Tahin, Zitronensaft und 6 EL Wasser verrühren, mit restlichem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und quer in dünne Streifen schneiden.
- Pitataschen aufklappen. Salat, Tomaten und Gurke mit der Tahinsauce mischen, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann in die Taschen füllen. Darauf die noch warmen Kichererbsen verteilen. Gefüllte Pitataschen gleich essen.