

Rezept

Rösche Kichererbsen mit Karamell-Möhren

Ein Rezept von Rösche Kichererbsen mit Karamell-Möhren, am 28.06.2026

Zutaten

110 g getrocknete Kichererbsen (ersatzweise 220 g Dosen-Kichererbsen)	1 kleine Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine rote Peperoni
3 EL Zitronensaft	1 Avocado
gemahlener schwarzer Pfeffer	Salz
1 TL Koriandersamen	2 große Möhren
4 Stängel Koriandergrün	1 TL Fenchelsamen
150 ml Gemüsebrühe	2 EL Zucker
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 EL Pflanzenöl
	1 TL Honig
Außerdem:	
1 EL Olivenöl	1 EL Zitronensaft
2 EL Sesamsamen	1 Spritzer Granatapfelsirup (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen mind. 8 Stunden (oder über Nacht) in reichlich Wasser einweichen. Anschließend in frischem Wasser in ca. 1 Std. weich kochen.
2. Inzwischen Gurke, Peperoni und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Gurke in Scheiben, Peperoni ohne Samen sowie Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und etwas zerkleinern. Die Avocado mit Gurke, Peperoni und Frühlingszwiebeln mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Möhren putzen, schälen und in Stifte schneiden. Koriander- und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Mörser zerstoßen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren zurückbehalten, den Rest hacken.
4. Den Zucker in einer Pfanne schmelzen, die Möhren darin karamellisieren. Die Brühe angießen. Die Möhren 3 Min. köcheln, mit Koriander- und Fenchelsamen sowie Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und die gehackten Korianderblätter unterrühren.

5. Die gekochten Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und nach Belieben aus den Häutchen drücken. Das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Kichererbsen mit Salz, Paprika und Honig würzen und anschließend in dem heißen Öl 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
-
6. Möhren, Kichererbsen und Salat auf Tellern anrichten und mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Den Sesam in einer beschichteten Pfanne anrösten und darüberstreuen. Das Gericht mit den übrigen Korianderblättchen garnieren. Wer will, gibt noch etwas Granatapfelsirup dazu.