

Rezept

# Scharfer Kichererbsen-Aufstrich

Ein Rezept von Scharfer Kichererbsen-Aufstrich, am 09.10.2024

## Zutaten

<b>1 Dose</b> Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> scharfes Currypulver	<b>2 TL</b> Kurkuma
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1-2 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>4 Stängel</b> Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 15 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, Flüssigkeit dabei auffangen. Kichererbsen kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Currypulver und Kurkuma darin 2-3 Min. unter Rühren anschwitzen. Knoblauch schälen und dazupressen. Curry-Mischung vom Herd nehmen.
2. Die Kichererbsen mit der Curry-Mischung und dem Zitronensaft im Blitzhacker oder in einem hohen Becher mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei 2-3 EL KichererbSENSUD dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter hacken und unter das Püree mischen. Haltbarkeit: 5-6 Tage im Kühlschrank.