

Rezept

Warmes Kichererbsenpüree

Ein Rezept von Warmes Kichererbsenpüree, am 09.06.2026

Zutaten

300 g getrocknete Kichererbsen	1 unbehandelte Zitrone
300 g Joghurt (am besten fester türkischer oder griechischer Joghurt; wer mag, auch aus Schafmilch)	1 EL Sesampaste (Tahin)
1/2 EL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl
gemahlener Pfeffer	4 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne	Salz
	2 EL Butter
	1 TL edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Über Nacht oder mindestens 8 Stunden einweichen.

2. Danach Kichererbsen abtropfen lassen und in einen Topf umfüllen. So viel frisches Wasser draufschütten, dass es ungefähr 1 cm über den Erbsen steht. Zum Kochen bringen, Hitze klein stellen und den Deckel auflegen. Kichererbsen 1-1 1/2 Stunden garen (kommt auf ihr Alter an), bis sie weich sind.

3. Backofen auf 200 Grad (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Zitrone heiß waschen, etwas Schale abreiben, Saft auspressen. Joghurt abtropfen lassen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Joghurt, Sesampaste und Öl fein pürieren. Zitronensaft und -schale unterrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Püree mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, in eine feuerfeste Form geben.

4. Butter in einem Pfännchen bei schwacher Hitze schmelzen lassen. Die Pinienkerne mit Paprikapulver untermischen, auf dem Kichererbsenpüree verteilen. Im Ofen (Mitte) etwa 15 Minuten garen, bis es heiß ist.