

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

35 min

LEVEL

easy

Rezept

KICHERERBSENSNACK – KNABBEREI FÜR DEN TV ABEND

Da sitzt man total entspannt auf der Couch, das wird ein lustiger TV Abend mit der besseren Hälfte und der Griff zur Tüte Chips geht ins Leere.....ok, zurück spulen...replay.....da sitzt man total entspannt auf der Couch und greift in die Schale mit einem mega knusprigen Kichererbssnack! Genau das ist es. Es sind alte Gewohnheiten, die über viele Jahre angelernt sind, und die es aufzubrechen gilt. So lange, bis der Griff zu den Kichererbsen völlig normal ist und Du mit keinem noch so kleinen Blitz eines Gedankens darauf kommen würdest, in eine Chipstüte (konventionell) zu greifen.

Seitdem ich mir all die süßen und herzhaften Snacks selbst zubereite, schmecken mir auch z.B. die klassischen Paprikachips nicht mehr. Sie schmecken irgendwie künstlich und unheimlich stark gewürzt. Geht Dir das auch so? Süße wie auch herzhaft Snacks, die sich in den Regalen der Händler im normalen Sortiment wieder finden, sind gefühlt immer überdosiert. Ich behaupte, dass man durch die Ernährungsumstellung seinen Geschmackssinn nicht nur schärft, sondern auch zu einem guten Stück umprogrammiert. Gesundes ist automatisch viel bekömmlicher, schmeckt eigenständiger und bringt völlig neue Geschmacksvariationen in den Speiseplan. Man stellt fest, dass die frischen Zutaten viel mehr Aroma entwickeln, als in einem hoch verarbeiteten industriellen Produkt, wo in großem Maß mit Geschmacksverstärkern gearbeitet wird, weil es der Verbraucher so fordert.

Mit einem lecker crunchy Kichererbssnack bin ich auf jeden Fall für einen TV Abend gerüstet, oder auch dann, wenn mich ein kleiner Jieper nach etwas herzhaftem packt. Eine handvoll gerösteter Kichererbsen und die Welt ist wieder rund.

Let's snack!



ZUTATEN

- **Kichererbsen** aus der Dose
- 2-3 EL Olivenöl
- Gewürz nach Geschmack (hier Salz, Paprika, Chili oder z.B. geeignetes Pommes Frites Gewürz)

Genau die richtige Knabberei für den Couchabend. Herzhaft, crunchy – einfach lecker!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Spüle die Kichererbsen unter fließendem Wasser in einem Sieb gut ab, bis kein Schaum mehr zu sehen ist. Hierbei löst sich bei fast allen Kichererbsen das die Erbse umgebende Häutchen. Ich nehme mir die Zeit und löse diese von allen Kichererbsen ab. Muss man aber nicht.

SCHRITT 2

Gib die Kichererbsen in eine Schüssel, das Olivenöl und die Gewürze dazu. Vermische alles miteinander gut (ich mache das mit Einweghandschuhen an den Händen).

SCHRITT 3

Schütte die Kichererbsen nun in den Gitterkorb der Heißluftfritteuse und „föne“ sie für 20 min bei 170 Grad schön knackig. Nach ca. der Hälfte der Zeit die Kichererbsen schütteln bzw. wenden.

Im Ofen kannst Du die Kichererbsen auch bei ca. 170 Grad Umluft für 20-25 min auf Backpapier ausgebreitet backen. Auch hier solltest Du die Kichererbsen ca. nach der Hälfte der Zeit schütteln bzw. wenden.

SCHRITT 4

Nach dem Auskühlen kannst Du die gerösteten/getrockneten Kichererbsen in ein wiederverschließbares Gefäß (z.B. ein Einweckglas) füllen. Sie sind darin einige Tage haltbar.

TIP

Achte beim Einkauf auf die Nährwerte, gerade die KH-Angabe variiert je Hersteller sehr stark. Meine Empfehlung findest Du hier.

TIP

Das Wasser in der Dose der Kichererbsen enthält viel gelöstes Protein der Kichererbsen und lässt sich erstaunlicherweise wie Eiweiß zu Eischnee aufschlagen. Einfach mal [ausprobieren](#).