

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kichererbsen-Aufstrich

1 Dose Kichererbsen
(255 g Abtropfgewicht)
frische Koreanderblätter
frische glatte Petersilie

6 El (= 50 cm³) Olivenöl
6 El (= 50 cm³) Dosenflüssigkeit
6 El Gemüsebrühe

2 – 3 Knoblauchzehen
jod. Meersalz
Pfeffer

1 – 2 El Crème fraîche

abgießen, Dosenflüssigkeit
aufheben.
oder
waschen u. von den Stengeln
zupfen. Die Kichererbsen
zusammen mit je

oder
den Koreander- oder
Petersilien-blättern, sowie
mischen. Die Masse mit
und
abschmecken und evtl. mit
verfeinern.

Die Masse zum Durchziehen in
den Kühlschrank stellen. Gut
verschlossen kann der
Kichererbsenaufstrich mind. 7
Tage (mit Crème fraîche max. 5
Tage) aufbewahrt werden.

315 kcal pro 100 g