

# GERÖSTETE KICHERERBSEN

---

## FÜR DEN SALAT ODER ZWISCHENDURCH

### ZUTATEN

1 Dose Kichererbsen  
(240 g Abtropfgewicht)

Gewürzmischung:

1/2 TL Paprika edelsüß

1/2 TL Kurkuma

1/4 TL Salz

1/4 TL Kreuzkümmel

1/4 TL Cayenne-Pfeffer

1/4 TL Curry

1 Prise Knoblauch,  
gemahlen

1 TL Rapsöl

### ZUBEREITUNG

Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Dann die Gewürzmischung zubereiten: Alle Gewürze miteinander vermengen. Kichererbsen in einer Schüssel mit Öl beträufeln, Gewürzmischung darüberstreuen und gut durchrühren. Kichererbsen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 180°C Ober-/Unterhitze 30-40 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Röstzeit Blech herausnehmen und Kichererbsen wenden, damit sie gleichmäßig gebräunt werden.

Tipp: Die gerösteten Kichererbsen liefern viel pflanzliches Eiweiß und können so tierische Eiweißlieferanten beim Mittag- oder Abendessen ersetzen.

Die gerösteten Kichererbsen sind aber auch ein idealer Snack für zwischendurch, um Heißhunger zu bekämpfen und können Chips und Co. beim abendlichen Knabbern verdrängen.

