

KICHERERBSEN-AUFSTRICH (vegan)

Zutaten
(für 4 Portionen)
200 g Kichererbsen (aus der Dose)
2 TL fein gehackte Zwiebeln
50 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
4 EL Albaöl/Albaöl Olive
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel, evtl. Chili
1 – 2 TL fein geschnittener Schnittlauch
1 EL ganz fein gewürfelte rote Paprika zur Dekoration

Zubereitung
Zwiebeln mit einem Esslöffel Albaöl andünsten. Die Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen, 200 g abwiegen und hinzugeben.
Mit Gemüsebrühe auffüllen und einige Minuten köcheln lassen.
Nach dem Erkalten die Kichererbsen pürieren und Albaöl unterrühren.
Mit allen Zutaten und Gewürzen verrühren und pikant oder auch scharf abschmecken.
Mit Paprika und Schnittlauch bestreut servieren.

Tipp
Der Aufstrich ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
176 kcal | 13 g Fett | 4 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate | 0,18 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®