

Gerösteter KICHERERBSEN SNACK

Kichererbsen sind kleine runde **Alleskönner**. Die Hülsenfrüchte sind besonders reich an Proteinen und Ballaststoffen. Außerdem enthalten sie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Das macht die Hülsenfrucht in der vegetarischen oder veganen Küche so beliebt. Sie ist unglaublich lecker und vielseitig einsetzbar. Mit diesem Rezept machen die knusprigen und würzigen Kichererbsen unseren herkömmlichen Kartoffelchips Konkurrenz.

Produzent*innen

Die Fair-Trade-Handelsorganisation **Podie** arbeitet mit 1.500 Produzentenfamilien auf der für ihre Gewürzgärten bekannten Insel **Sri Lanka**. Um den Produzent*innen den größtmöglichen Verdienst zu gewähren, findet die gesamte Produktionskette vor Ort statt. **Nachhaltigkeit** hat oberste Priorität - sei es beim Anbau der Gewürze, bei deren Trocknung oder Verpackung. Die Verpackung wird von Frauen aus verschiedenen lokalen Naturfasern wie Bananen- und Palmblätter oder Savannengras handwerklich hergestellt.

Wusstet ihr, dass...

das Wort Kichererbse **Erbse-Erbse** bedeutet? Der Begriff geht auf die lateinische Bezeichnung „cicer“ (ausgesprochen „kiker“) zurück, was sich mit „Erbse“ übersetzen lässt. Daraus leitete sich das heutige „Kicher“ ab, deshalb heißt die Kichererbse heutzutage quasi Erbse-Erbse.



Zutaten

440 g gekochte **Kichererbsen***
8 EL **Olivenöl***
2 TL **Salz***

Indische Aromen:

1 TL **Currypulver***
½ TL **Pfeffer***, gemahlen

Scharfe Kichererbse:

½ TL **Chilipulver***
½ TL **Paprikapulver***

Mediterraner Flair:

½ TL **Rosmarin***
½ TL **Thymian***
½ TL **Oregano***

Arabischer Einfluss:

½ TL **Kreuzkümmel***, gemahlen
½ TL **Koriander***, gemahlen
½ TL **Pfeffer***

*erhältlich in den Südtiroler Weltläden

1. Die gegarten Kichererbsen abseihen und gut mit Wasser abspülen, um sie anschließend für etwa 45 Minuten auf einem Geschirrtuch trocknen zu lassen. Währenddessen die unterschiedlichen Gewürzmischungen in 4 verschiedenen Schalen vorbereiten.

2. Die Kichererbsen nun auf die 4 Schalen verteilen. Je 2 EL Olivenöl und einen halben Teelöffel Salz pro Schale hinzugeben.

3. Das Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Backpapier auf ein Backblech geben und die Kichererbsen so darauf verteilen, dass sich die verschiedenen Gewürzmischungen nicht vermischen. Für etwa 25 - 35 Minuten knusprig backen.

Serviervorschlag

Zu den würzigen Kichererbsen passen ein Joghurt-Knoblauch-Dip oder ein milder **Hummus***.