

---

---

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Brigitte

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** 1 1/2 Stunden brauchen die Kichererbsen dann doch. Beim nächsten Mal Dampfkochtopf, vielleicht 20 min, Stufe 2.

Kreuzkümmel und Schwarzkümmel als Gewürz

**Zutaten:** für 6 Portionen

450 Gramm Kichererbsen (getrocknet)

3 Chilischoten (rot)

2 Zwiebeln (rot)

4 Knoblauchzehen

100 Milliliter Olivenöl

10 Milliliter Apfelessig

50 Milliliter Brühe (Instant)

1 Bund Koriander

1 Bund Petersilie (glatt)

1 Bund Minze

150 Gramm Feta-Käse

2 Lauchzwiebeln

Meersalz

Pfeffer (frisch gemahlen)

Olivenöl (zum Abschmecken)

**Rezept:** Die Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen. Kichererbsen abgießen und mit neuem Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 1-1,5 Stunden gar kochen.

Abgießen und im Topf ohne Deckel abkühlen und ausdampfen lassen. Die Chilischoten abspülen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili etwa 5-7 Minuten bei kleiner Hitze darin andünsten. Essig und Brühe dazugießen und bei starker Hitze einkochen lassen.

Die heiße Marinade über die Kichererbsen gießen und abkühlen lassen. Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Den Feta-Käse in kleine Stücke bröckeln.

Die Lauchzwiebeln putzen, abspülen und dann in feine Ringe schneiden. Die marinierten Kichererbsen und die restlichen Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig abschmecken.

Zubereitungszeit: 120 Minuten

Pro Portion: 475 kcal, 26g Fett, 40g Kohlenhydrate, 19g Eiweiß