

vegane Mayonnaise (Majo)



Rezept und Bild von Klip Cooks

Zutaten

2 Knoblauchzehen (mittelgroß), grob zerkleinert

1 EL (15 ml) frischgepresster Zitronensaft

2 TL (10 ml) Senf (Dijon)

3 EL (45 ml) Kichererbsen-Koch-Flüssigkeit (zB aus der Dose)

12 ganze, gekochte Kichererbsen

110 g (120 ml) neutrales Pflanzenöl, zB Raps

Salz (nach Geschmack)

Pfeffer (frisch gemahlen, nach Geschmack)

Zubereitung

Alle Zutaten in die Gewürzmühle füllen. Bei voller Geschwindigkeit etwa 30 s mixen bis eine dicke Emulsion entstanden ist.

Kichererbseneintopf



Rezept von Zuckerfrei 40-Tages-Challenge, leicht abgewandelt und auf CC umgesetzt

Für 4 Personen

Zutaten:

200 gr. getrocknete Kichererbsen oder getrocknete geschälte Kichererbsen

1 Paprikaschote (rot oder gelb)

800 gr. Tomaten

250 gr. Blattspinat

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

3 EL Kokosöl

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 Hand voll Erdnusskerne für den Eintopf und 1 Hand voll für Erdnussmus

200 ml Gemüsebrühe oder Wasser mit Gemüsepaste

Salz/Pfeffer/Chillischote

2 TL Paprikapulver edelsüß

Petersilie

Zubereitung:

Kichererbsen ca. 12 Stunden einweichen. In Sieb geben, spülen und in CC in Wasser aufkochen und 45-60 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen (wenn man geschälte Kichererbsen verwendet

verringert sich die Kochzeit auf ca. 15 Minuten). Abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Erdnüsse für Erdnussmus in Gewürzmühle zerkleinern. Je länger man mixt, desto mehr Öl tritt aus und Mus entsteht. Für dieses Rezept muss es aber kein richtiges Mus werden (nur wer möchte, mixt weiter).



Würfler anbringen und Paprikaschote würfeln, zur Seite stellen. Dann Tomaten durchlaufen lassen und ebenfalls zur Seite stellen (ich habs von Hand zerkleinert, das geht auch).

Spinat waschen und trocken schleudern, zur Seite stellen.

Schalotte/Knoblauch fein hacken und zur Seite stellen.

Im Topf der CC (in dem anfangs die Kichererbsen waren) Schalotte, Knoblauch, Paprikaschote, Kreuzkümmel und Ernuskerne zugeben. Kochröhrelement einsetzen, 140 Grad und Timer auf 5 Minuten stellen.



Dann Tomaten und Brühe zugeben, Timer wieder auf 5 Minuten stellen.



Dan Erdnussmus, Kichererbsen und Spinat zugeben, nochmals 5 Minuten einstellen (Spitzschutz aufsetzen).



Mit Salz/Pfeffer/getrockneter Chilischote und Paprikapulver abschmecken. Fertig. Zum Schluss noch die Petersilienblättchen darüberstreuen.



Kichererbsenkarottenbratlinge



Fotos Gisela M.

Rezept aus Rezeptbuch PureJuice_Pro von Kenwood und von Gisela M. auf CC abgewandelt

6-8 Stück (wir machten gleich die doppelte Menge)

Zutaten:

4 Karotten geputzt

1/4 Süßkartoffel geschält

1 Dose (400 gr.) Kichererbsen

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chillischote

10 gr. Koriander

1 TL Kreuzkümmel

3-4 TL Kichererbsenmehl (ich habe Kichererbsen mit Stahlmühle gemahlen)

1 Limette (Saft)

Rapsöl zum Herausbraten

Zubereitung:



Karotten und Süßkartoffel mit Entsafter oder Slowjuicer entsaften, den Saft so trinken oder anderweitig verwenden. Der Trester wird für das Rezept benötigt.



Danach die Limette schälen und entsaften, von der Limette wird der Saft benötigt.

Kichererbsen abtropfen und mit Wasser abspülen. Mit kaltem Wasser in einen Topf geben und 5-7 Minuten bei starker Hitze kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden und in Pfanne kurz andünsten.

Chillischote klein schneiden.

Dann alle Zutaten zusammenmischen, auch den Limettensaft und in Einzelportionen (nicht zu viel!) im Multizerkleinerer mit Messer zu einer Masse verarbeiten.



In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und von jeder Seite 3-5 Minuten braten.

Guten Appetit!

Original israelisches Hummus Rezept



Fotos Graziella Leanza

Rezept von Graziella Leanza aus einer US-Amerikanischen Israel-Zeitung übersetzt, Mengenangaben umgerechnet und auf CC umgesetzt

Zutaten:

1 l Wasser

350 ml (1 1/2 cups) Kichererbsen getrocknet

120 ml (1/2 cup) [Tahini](#) / Sesampaste

180 ml (3/4 cup) Olivenöl

60 ml Zitronensaft frisch

2 TL Cumin / Kreuzkümmel

2 Zehen fr. Knoblauch

1 TL Aleppo Pepper oder 1 kl. getr. Chilischote

1 1/2 TL Salz

Zubereitung:

Die Kichererbsen entweder 24h einweichen (so hab ich es gemacht, danach gut ausspülen und Wasser wegschütten) und dann ca. 1 h in 1 l Wasser kochen, oder uneingeweicht 1.5 h lang kochen. Das Kochwasser danach auffangen. Ein paar EL Kichererbsen zur Deko beiseite stellen.

Die restlichen Zutaten alle in den Multi mit Messer geben und auf höchster Stufe mixen bis es fein ist. Währenddessen etwas Kochwasser hinzufügen, bis die Konsistenz schön glatt, geschmeidig und fluffig ist. Das fertige Hummus mit gekochten Kichererbsen und etwas Olivenöl garnieren. Am besten noch warm genießen.



Quinoa-Süßkartoffel- Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer gerieben
1 entkernte Chili
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel
200 g Quinoa (farblich gemischt)
Kokosöl
750ml Gemüsebrühe
150ml Kokosmilch
1 Glas abgetropfte Kichererbsen
Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.

Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.
Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .
Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.
Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.
Und mit frischem Koriander bestreuen!
Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte,
macht Hähnchen dazu.

Low carb Kichererbsenspätzle



Foto von Gisela Martin

Rezept stammt aus Buch "Low carb-Abendessen – Über 60 Low carb
Rezepte" und wurde auf CC umgeschrieben

Anmerkung:

*Kichererbsen haben weniger Kohlehydrate als Weizenmehl. Das
Gericht in Summe hat pro Portion 290 kcal, ca. 19 gr.
Eiweiß/46 gr. KH – ob das wirklich noch als LC bezeichnet
werden kann, möchte ich nicht beurteilen. Aber eine
schmackhafte, gesunde, kohlehydratreduzierte Variante ist es
auf jeden Fall.*

Zutaten 4 Personen:

280 gr. Kichererbsen (ich hatte geschälte Kichererbsen, die

ich mit der Stahlgetreidemühle gemahlen habe)

3 Eier

ca. 10 EL Mineralwasser (bis Teigkonsistenz passt)

2 TL SalzPrise Muskatnuss

Zubereitung:

Geschälte Kichererbsen direkt in den Kessel mit der Stahlgetreidemühle mahlen (alternativ Kichererbsenmehl verwenden).

Andere Zugaben zugeben. K-Haken einsetzen und alles ein paar Minuten rühren lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen und ins Wasser schaben (oder mit Spätzlehobel/Spätzlepresse...) und 1-2 Minuten kochen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.