



KNUSPRIGE KICHERERBSEN MAL DREI



als Beilage für 8 Personen

ZUTATEN

900 g Kichererbsen (aus der Dose)

für die Fenchel-Gewürz-Mischung:

1 TL Fenchelsamen
1 TL getrockneter Oregano
1 TL Salz
½ TL Chilipulver
1 EL Rapsöl

für die Kurkuma-Gewürz-Mischung:

1 TL Kurkuma
1 EL Curry
1 TL Limettenabrieb
½ TL Zucker
1 TL Salz
1 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C CircoTherm® Heißluft vorheizen. Für jede Gewürz-Mischung eine Schüssel bereitstellen.

Fenchelsamen, getrockneten Oregano, Salz, Chilipulver und Rapsöl in einer Schüssel mischen.

Gemahlene Kurkuma, Currypulver, Limettenabrieb, Zucker, Salz und Rapsöl ebenfalls in einer Schüssel mischen.

In der dritten Schüssel alle Zutaten für die süß-scharfe Gewürz-Mischung verrühren.

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und kurz unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend gründlich mit einem sauberen Geschirrtuch trocknen, damit sie im Ofen knusprig werden.



KNUSPRIGE KICHERERBSEN MAL DREI

ZUTATEN

für die süß-scharfe Gewürz-Mischung:

- 2 EL süß-scharfe Chili-Sauce
- 1 EL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Ingwer
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz
- 1 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Kichererbsen gleichmäßig auf die drei Gewürzmischungen aufteilen und vermengen. Danach nebeneinander auf einem Backblech verteilen.

Auf Einschubhöhe 1 ca. 30 Minuten unter mehrmaligem Wenden rösten.

Sie passen gut als Beilage zum Backofenhähnchen. Um Zeit und Energie zu sparen, kann man beide Gerichte auch gleichzeitig im Ofen garen. Dazu nach 15 Minuten die marinierten Hähnchenstreifen auf Einschubhöhe 1 mit garen. Die Backzeit kann sich dann etwas verlängern.