



Gebackene Kichererbsen

die Alternative zu
Chips, Popcorn & Co.

Zutaten

100g getrocknete Kichererbsen
2 EL Olivenöl
Gewürze nach belieben

Tipp

Die leckeren Kichererbsen halten sich bis zu zwei Tage in einem luftdichten Behälter. Sie lassen sich also auch prima zur Party vorbereiten.

Zubereitung

1. Kichererbsen über Nacht in 1/4 Liter Wasser einweichen
2. Die Kichererbsen ca. 2 Stunden kochen bis sie bissfest sind
3. Anschließend abtropfen und mit klarem Wasser abspülen
4. Ofen auf 200 Grad vorheizen
5. Dann die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech locker verteilen
6. Für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen
7. In der Zwischenzeit die Marinade mit Olivenöl und Gewürzen vorbereiten. Gut eignen sich zum Beispiel geräucherter Paprika, Kreuzkümmel und Pfeffer. Aber auch Curry oder Knoblauch und Kräuter lassen sich prima kombinieren
8. Die vorgebackenen Kichererbsen mit der Marinade mischen und nochmal 15 Minuten im Ofen backen
9. Anschließend im Ofen bei leicht geöffneter Klappe abkühlen lassen und genießen!

