

Orientalische Knusper - Kichererbsen mit Joghurt Dipp

4 Personen

Zutaten

1 Glas gegarte Kichererbsen
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Kardamom
1 TL Piment
1/4 TL Salz

500g griechischer Joghurt 10%
1/4 TL Salz
Abgeriebene Schale und Saft
1/2 Zitrone
1-2 gehackte Knoblauchzehen
FRISCH

Zubereitung

In ein Sieb geben und gut abspülen, etwas abtropfen lassen

+

+

Im Mörser fein mahlen oder schon gemahlen kaufen (werden dann aber schneller ranzig oder bitter) auf einem tiefen Teller vermischen mit Salz und dann die Kichererbsen zugeben, dann mit erhitzten Öl in beschichteter Pfanne 2-3 Min. anbraten auf 3/4 Hitze, öfter wenden. (Vorsicht: zu heiße Pfanne würde Gewürze verbrennen)

Alles verrühren und abschmecken, evtl. Mit 1 Prise Zucker

Tipp:

- diese Kombination hat eine hohe biologische Wertigkeit, d.h., dass die Eiweiße sehr gut aufgenommen werden.
- Beides zusammen oder auch einzeln schmecken zu jedem schnellen Sommersalat, jedem Gemüse, jeder Rohkost oder auch zu einer Gemüsesuppe und halten lange satt.
- Da der Fettgehalt ausreicht, sind keine heftigen Blähungen zu erwarten
- Wenn Kreuzkümmel vorher geröstet wird bis er gut duftet, schmeckt er noch aromatischer....