

Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten (für 4 Personen):

- 240 g (aus Glas oder Dose) Kichererbsen
- 1 große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleine Tomate
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Meersalz

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden, die Tomate waschen und würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sanft darin anbraten, bis sie goldgelb sind. Honig, Gemüsebrühe und Tomatenstücke dazugeben und 2 Minuten weitergaren.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen in einen Mixer geben, alternativ in eine hohe Schüssel. Die Zwiebel-Tomaten-Mischung hinzufügen und alles zu einer glatten Creme pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen