

# MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

## Kichererbsen geröstet – auf Salat oder Gemüse

### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Gläser BIO-Kichererbsen (Abtropfgewicht 215 g)
- Kräutersalz
- Garam Masala Gewürzmischung
- 2 EL BIO-Rapsöl kaltgepresst
- Auf Wunsch: 1-2 Knoblauchzehen

### Zubereitung:

Die Kichererbsen in einem Sieb mit klarem Wasser abspülen.

2 Lagen Küchenpapier auslegen und die Kichererbsen darauf abtropfen abtropfen lassen.

Am Besten mit noch einer Lage Küchenpapier bedecken und so gut trocknen.



Die Kichererbsen in einer Schüssel mit dem Kräutersalz, der Gewürzmischung und dem Rapsöl mischen. Dann in eine weite Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur (Stufe 4-5 von 9) ca. 15-20 Minuten knusprig rösten. Nach Geschmack zum Schluss nochmal etwas Rapsöl zugeben und den durchgepressten Knoblauch kurz mit anbraten.

Die gerösteten Kichererbsen über einen bunten Salat oder Gemüse streuen und – genießen!

