

Würzige Kichererbsen-Pastete

mit frischen Kräutern und Curry-Zitronen-Note

Würzig zubereitet - ein wahrer Hochgenuss! Als Brotaufstrich mit Gurkchen und Cocktailtomate oder als Dipp für Gemüsesticks. Auch warm zu buntem Gemüse oder Pasta - Vielseitigkeit ist angesagt!

Zutaten

Gruppe 1

- 250g Kichererbsen
- 3 große Zwiebeln, 5 Zehen Knoblauch – alles fein gehackt
- 1 großer Schuss Mirin (oder alternativ süßer Kochwein)
- 2 geh. TL Curry süß (Fa. Sonnentor)
- Je 1 TL: Curcuma, Kreuzkümmel, Oregano, Korianderkörner, Fenchelsamen, Thymian, Wacholderbeeren
- 5 große Lorbeerblätter (zum wieder herausnehmen)
- 2 TL Bio Galgant Pulver
- Je geh. 2 EL Meeresalgen: Wakame Flocken, Nori Flocken

Gruppe 2

- 100ml fruchtiges Olivenöl (Bioking Andalusien)
- 100ml **frisches** Leinöl (Spreewald Balbur)
- frischer Zitronensaft von 1 großen Bio-Zitrone + Zitronenabrieb der halben Zitrone
- 1 großer Schuss Apfel-Dicksaft, Bio Teriyaki-Sauce und ein guter Schuss roter Balsamico-Essig
- 1 EL Ume Paste + 1 gehäufte EL Shiro Miso + 1 TL mittelscharfer Bio-Senf
- Bio Palmbutter zum anbraten
- Viel frischer Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben auch etwas Chilipulver
- Je 1 Bund Basilikum- und Petersilienblätter, evtl. auch Korianderblätter – Kräuter nach Belieben



Kichererbsen-Creme auf Gemüsetalern

Kichererbsen ca. 12 Stunden in viel Wasser einweichen, das Einweich-Wasser abschütten.

In einem Kochtopf die gehackten Zwiebeln mit Knoblauch in Bio-Palmbutter aromatisch anbraten und mit einem großen Schuss Mirin ablöschen. Dann die Kichererbsen und alle Zutaten der Gruppe 1 zugeben.

Mit Wasser aufgießen, bis die Oberfläche der Kichererbsen fast mit Wasser bedeckt ist.

Aufkochen und ca. 30 min. köcheln bei geschlossenem Deckel, dann ausschalten und ca. 30 min. nachziehen lassen. Dann Deckel abnehmen, 5 min. ausdampfen lassen und Lorbeerblätter entnehmen.

Jetzt alle Zutaten der Gruppe 2 zugeben und mit einem starken Pürierstab alles sehr fein pürieren.

Die frisch gehackten Kräuter können Sie mit pürieren oder auch erst nach dem Pürieren untermischen.

Jetzt noch abschmecken mit Teriyaki, Genmai Su, Pfeffer, Apfeldicksaft etc. und die gewünschte Konsistenz mit Wasser bzw. Olivenöl einstellen.

INFO: Das frische Leinöl mit Omega-3-Alpha-Linolensäure entfaltet hier mit dem Eiweiß der Kichererbsen die „Leinöl-Eiweiß-Heilwirkung“.

Variation: Mit gebratenen bunten Gemüse-, Tofu- oder Seitan-Würfeln mischen.

Alternative: Anstatt der orientalischen Gewürze:

Äpfel + viele mediterrane Kräuter mitkochen, mit frischem Zitronensaft cremig pürieren.

Meine Einkaufs-Tipps für Sie - Spitzen-Qualität zu günstigen Preisen:

- **5 Elemente Versand:** www.5elemente-versand.de / Tel. 09231-5078532
- **Bioking Naturprodukte:** www.bioking.com / Tel. 0043-5332-70300

Wenn Sie bei Ihrer Erstbestellung das **Stichwort „Gourmet Vital“** nennen, bekommen Sie unabhängig vom Bestellwert eine versandkostenfreie Lieferung.