



Kichererbsen - Spezialität der orientalischen Küche

Woher kommt die Kichererbse?

Die Kichererbse gehört zur Gattung der Schmetterlingsblütler. Sie stammt ursprünglich aus Kleinasien, verbreitete sich von dort aus nach **Indien** und in das Mittelmeergebiet und wächst in warmen Regionen. Hauptanbauggebiete heute sind Pakistan, Indien, Spanien, Türkei, Latein- und Südamerika.

Aroma und Inhaltsstoffe der Kichererbse

Kichererbsen haben einen hohen Ballaststoff- und Kohlenhydratanteil. Außerdem enthalten sie wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Eisen, Magnesium und Zink. Kichererbsen enthalten 6mg Eisen und 124mg Kalzium auf 100g, damit fast genau so viel wie Milch. Die kleinen Hülsenfrüchte haben einen milden, dezent nussigen Geschmack, beim Kochen wird ihre Konsistenz mehlig.

Wirkung der Kichererbse

Der hohe Anteil an Ballaststoffen in den Kichererbsen bringt nicht nur die Verdauung in Schwung, sondern sorgt zugleich für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Durch ihren Saponingehalt tragen sie zur Senkung des Blutzuckerspiegels bei und regen das Herz-Kreislaufsystem an.

Verwendung von Kichererbsen in der Küche

Kichererbsen sind getrocknet oder vorgekocht erhältlich. Werden die Hülsenfrüchte in getrockneter Form verwendet, müssen sie mind. 12 Stunden eingeweicht werden, die vorgekochte Variante kann sofort weiterverarbeitet werden. In klassischen orientalischen Gerichten wie Falafel, **indischen Curryzubereitungen** und Eintöpfen sind Kichererbsen ein fester Bestandteil. Mit ihnen gelingen köstliche Beilagen zu herzhaften Fleischgerichten, Pürees, raffinierte Salatvariationen und feine, vegetarische Snacks.

Kichererbsen-Tipp:

Kichererbsen vertragen kräftige Gewürze wie **Knoblauch**, **Curry** oder Kreuzkümmel.

Kichererbsen sind in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: