

## GEBACKENES KICHERERBSENMUS MIT ZITRONE UND PINIENKERNEN

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



### Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle Kichererbsen  
abgeriebene Schale und Saft  
von 1 unbehandelten Zitrone  
3 Knoblauchzehen, geschält  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 EL Sesamsaat geschält  
100 g Joghurt, stichfest  
80 g Pinienkerne  
60 g Butter  
1 TL Chili, gemahlen  
1 TL Paprika, scharf  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen

### Produktempfehlungen



**KICHERERBSEN**

### Zubereitungen

Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen und etwa 1 Stunde in Wasser kochen bis die Kichererbsen richtig weich sind. Auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die gekochten Kichererbsen mit 3 EL Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Knoblauch, Kreuzkümmel und Sesam im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit dem Joghurt zu einer glatten Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kichererbsenmus in eine ofenfeste Form oder 4 Portionsförmchen streichen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Die Butter schmelzen und das Chilipulver sowie das Paprikapulver einrühren. Die Butter über den Pinienkernen verteilen. Das Mus für etwa 20 Minuten in den Ofen geben bis sie leicht gebräunt ist.

Das Kichererbsenmus mit dem Fladenbrot servieren. Wer möchte kann dazu auch rohe Gemüsestäbchen von Karotte, Gurke und Sellerie reichen.