

Kichererbsen

Produkt des Monats Januar 2016

Kichererbsen wurden schon vor 8.000 Jahren in Kleinasien kultiviert. Heute werden sie vor allem in den Subtropen angebaut. Hauptlieferant ist Indien, gefolgt von Australien und Pakistan. Die Pflanze ist ziemlich anspruchslos. Sie kommt mit wenig Wasser und einem recht nährstoffarmen Boden aus. Sie braucht jedoch ausreichend Wärme, um gut gedeihen zu können. Die Pflanze wird bis zu einem Meter hoch. Während wir vor allem die Kichersamen in beige kennen, existieren daneben noch andere Färbungen wie rot oder schwarz.



Mit 20% Eiweißgehalt besitzt die Kichererbse einen hohen Anteil dieses Nährstoffes und ist deshalb in der vegetarischen und veganen Küche eine beliebte Zutat. Kichererbsen enthalten eine Vielzahl an essenziellen Aminosäuren, ebenso die Vitamine A, B1, B2, B6, C, E, sowie die Mineralstoffe Magnesium, Eisen und Zink. 100 Gramm Kichererbsen decken jeweils zu mehr als 40% die empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Kichererbsen sollten jedoch nur gut durchgegart gegessen werden, denn roh enthalten die Samen den unverdaulichen Stoff Phasin.

In vielen Teilen der Erde gehören Kichererbsen zu den Grundnahrungsmitteln. Falafel oder Hummus sind die wohl bekanntesten Zubereitungsarten. Kichererbsen haben eine haselnussähnliche Form, sind hellgelb und mild-nussig im Geschmack. Kichererbsenmehl, mit seiner natürlichen Färbung in zart gelb, kann als Mehlersatz in viele bestehende Rezepturen verwendet werden und ist zum Andicken von Speisen geeignet.

Quelle: www.elpuente.de

Fair gehandelte Kichererbsen aus dem Libanon

Die Kichererbsen, die von der Fairhandelsgesellschaft EL PUENTE, verkauft werden, kommen aus der Region rund um das kleine libanesische Dorf Marjeyoun, das direkt an der südöstlichen Grenze des Landes liegt. Die Region ist ein Schmelztiegel von Religionen. Die politische Situation in der Region ist sehr instabil und die Menschen leben unter der ständigen Bedrohung von Konflikten. In diesem Kontext ist eine Vereinigung aus rund 40 Landwirten entstanden, die sich gemeinsam für bessere Lebensbedingungen und die Förderung der lokalen Wirtschaft in ihrer Region einsetzen. Einen Teil ihrer Erzeugnisse verkaufen die Bauern seit 2006 über die Fairhandels-Organisation Fair Trade Lebanon. Fair Trade Lebanon hat sich darauf spezialisiert insbesondere regionale Spezialitäten ausfindig zu machen und deren Anbau, Qualität und Vermarktung zu fördern. Die Organisation arbeitet mit Kleinbauern-Kooperativen und Familienunternehmen zusammen und bietet den Produzenten Beratung und Unterstützung. Fair Trade Lebanon bekämpft auf diese Weise Armut und Landflucht und schafft ein neues Bewusstsein für den Wert der landwirtschaftlichen Erzeugnisse aus dem Libanon.



Quelle: www.elpuente.de

Grundregeln beim Kochen der Kichererbsen

Kichererbsen dürfen nie roh verzehrt werden. Sie enthalten den unverdaulichen Stoff Phasin und den Bitterstoff Saponin. Auch das Einweich- und das Kochwasser sollten deswegen nicht weiterverwendet werden.

Zu Beginn des Kochens entwickelt sich viel Schaum (Saponin) und das Wasser kocht leicht über. Man sollte deswegen einen sehr großen Topf verwenden oder zwischendurch den Schaum abschöpfen. Sie sollen mindestens 1 cm mit Wasser bedeckt sein. Es sollte kein Salz hinzugefügt werden, da getrocknete Hülsenfrüchte sonst hart bleiben.

Es gibt mehrere Möglichkeiten Kichererbsen zu garen. Grundsätzlich gilt, je länger die Hülsenfrüchte eingeweicht werden, desto kürzer die Kochzeit. Beim Einweich- und Kochvorgang saugt die Kichererbse etwa die gleiche Menge ihres Gewichtes an Wasser auf. So werden aus 100 g Trockenkichererbsen 200 g gekochte Kichererbsen.

Weitere Hinweise finden Sie im EL PUENTE Kochbuch: Kochen mit Kichererbsen.

Kichererbsen

Kartoffel-Wedges mit Dip

Zutaten: Für 2-3 Portionen.

- 500 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl*
- 5 TL Currypaste Tandoori oder Vindaloo*
- 2-3 TL Kichererbsenmehl*
- 1 gestr. TL Salz*
- 1 gestr. TL Kreuzkümmel*
- 1 Prise Pfeffer*

Für den Sauerrahm-Dip

- 150 g Schmand
- 50 g Saure Sahne
- 4 TL Sambal Manis

Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen. Die ungeschälten Kartoffel waschen und halbieren. Die Hälften nochmals längs dritteln. Knoblauch fein hacken. Öl mit der Currypaste, dem Kichererbsenmehl, Knoblauch und Gewürzen verrühren. Die Kartoffeln mit der Marinade mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20-30 Minuten backen. Die Garzeit variiert je nach Größe der Kartoffeln und Sorte.

Für den Dip Schmand mit saurer Sahne und Sambal Manis verrühren. Dazu schmeckt ein frischer Salat.

Quelle: www.sancho.de

Kichererbsen-Pfannkuchen (vegan) mit Pazifischem Gewürzdip

Zutaten

- 250 g Kichererbsenmehl*
- 500 ml Mineralwasser
- 3-4 Ei-Ersatz
- 3 EL Olivenöl nativ extra*
- ½ TL Peperoni
- 1 TL Meersalz, Pfeffer, frisch gemahlen*
- 2 TL Vollrohrzucker*
- Brat- und Frittierfett

Zubereitung

Für den Pfannkuchenteig Peperoni in feine Streifen schneiden. Anschließend alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Etwas Bratfett und je 1-1/5 kleine Kellen Teig in eine heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Fertige Pfannkuchen auf einen Teller legen, mit Gewürzdip bestreichen, aufrollen und im Ofen warm halten.

Serviertipp: mit buntem Wok-Gemüse der Saison servieren.

Rezeptidee: www.rapunzel.de

Pazifischer Gewürzdip

Zutaten

- 500 g Karotten
- 1 TL Zimt, gemahlen*
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen*
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ TL Ingwer, gemahlen*
- 2 TL Honig*
- 3 TL Olivenöl*
- ½ TL Chilipulver*
- 2 TL Essig oder Zitronensaft
- Salz* und Pfeffer*

Zubereitung

Die Karotten in dicke Scheiben schneiden, in einem Topf mit Wasser bedecken und für 20 bis 25 Minuten kochen, bis die Karotten weich sind. Danach kurz unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in einer geeigneten Schüssel zerstampfen. Nun die restlichen Zutaten untermengen und nach Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezeptidee: El-Puente, Papua-Neuguinea Kochbuch, www.el-puente.de