

# KICHER- ERBSEN

*Mit Rezepten für  
Hummus, Falafeln  
und Tajine*

# INHALT

<i>Vorwort</i>	6
<i>Suppen</i>	8
<i>Salate</i>	14
<i>Snacks &amp; Vorspeisen</i>	18
<i>Vegetarische und vegane Hauptgerichte</i>	34
<i>Hauptgerichte mit Fleisch</i>	50
<i>Falafeln, Bratlinge &amp; Hummus</i>	56
<i>Kuchen mit Kichererbsenmehl</i>	62
<i>Register</i>	64

# REGISTER

## B

- 17 Blumenkohlsalat mit Kichererbsen und Granatapfelkernen
- 49 Buddha-Bowl mit Kichererbsen und Quinoa
- 45 Bulgur mit würzigen Kichererbsen

## C

- 46 Couscous mit Kichererbsen, Aubergine und Halloumi

## G

- 30 Gebackene Kichererbsen
- 21 Gefüllte Zucchini und Tomaten mit Orzo, Halloumi, Mais, Kichererbsen und Spinat
- 42 Gemüse Couscous

## H

- 24 Hackfleischauflauf im Glas, orientalisches
- 54 Hähnchen mit Tikka-Masala-Marinade, Quinoa, Kichererbsen und Cranberrys
- 61 Hummus mit Kichererbsen und Möhren

## K

- 9 Karottensuppe mit Ingwer, Mais, Kichererbsen und Gewürzen
- 57 Kichererbsen-Bratling
- 30 Kichererbsen, gebackene
- 62 Kichererbsenkuchen vom Blech mit Mirabellen und Mandeln
- 38 Kichererbsen-Kürbis-Curry
- 33 Kichererbsen-Pancakes mit Couscoussalat
- 34 Kichererbsenragout mit Grünkohl, marokkanisches
- 14 Kichererbsensalat mit Ras el-Hanout
- 13 Kichererbsensuppe mit Chorizo

## L

- 53 Lammnackens mit Kichererbsen und Minze
- 10 Libanesisches Suppe mit Hähnchen und Kichererbsen

## M

- 35 Marokkanisches Kichererbsenragout mit Grünkohl

## O

- 25 Orientalischer Hackfleischauflauf im Glas

## P

- 18 Pitabrot mit Auberginen, roten Paprika und Hummus
- 29 Pitabrot mit Hähnchen, Kichererbsen und Auberginencreme
- 22 Porridge mit Kichererbsen und grünen und roten Tomaten

## R

- 41 Ragout mit Kichererbsen und Halloumi
- 50 Rindfleischragout mit Tomatensauce, Kichererbsen, getrockneten Aprikosen und Zimt
- 58 Rote-Bete-Falafeln

## S

- 10 Suppe mit Hähnchen und Kichererbsen, libanesisch
- 26 Süßkartoffel-Kichererbsen-Stampf mit Chorizo und Zwiebeln

## T

- 37 Tajine mit Möhren, Kichererbsen und Rosinen

## Z

- 20 Zucchini und Tomaten mit Orzo, Halloumi, Mais, Kichererbsen und Spinat, gefüllte