

Brot mit Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g (Halbfettstufe) Frischkäse
- 0,2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 0,2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 60 g Spitzpaprika
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- zum Garnieren: Kresse

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit Zitronensaft und Frischkäse in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kichererbsenpaste mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Spitzpaprika öffnen und entkernen, die Schoten waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Brotscheiben nach Belieben diagonal halbieren und alle Hälften mit der Kichererbsencreme bestreichen. Die Paprikaringe darauf verteilen und leicht andrücken. Jeweils mit etwas Kresse garnieren.

Tipp:

Es lohnt sich, von der Kichererbsencreme gleich die doppelte Menge zuzubereiten. In einem verschlossenen Glas oder Gefäß hält sie sich im Kühlschrank etwa 1 Woche. Zusammengeklappte Kichererbsenstullen eignen sich hervorragend als Proviant. Die Sandwiches in einer Pergamentpapiertüte verpacken und als Pausensnack mit an den Arbeitsplatz nehmen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen