Pikanter Kichererbsen-Snack

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Dose (Abtropfgewicht: 265 g) Kichererbsen
- 1 EL Rapsöl
- 0,5 TL Kurkuma
- 0,5 TL Kümmel
- 0,5 TL Rauchsalz

Kichererbsen in einem Sieb mit klarem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier trocken tupfen, damit sie in der Pfanne schön knusprig werden. In einer Schüssel mit Öl und Gewürzen gut mischen.

Eine Pfanne erhitzen und die Kichererbsenmischung darin etwa 15-20 Minuten bei mittlerer Wärmezufuhr rösten. Dabei ab und zu umrühren. Der Snack ist fertig, wenn die Kichererbsen braun und knusprig sind. In eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 29.01.2024
Koch/Köchin:

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