

# Kichererbsen kochen

Dieses Grundrezept für das richtige Kochen von Kichererbsen, soll eine kleine Anleitung sein, wie man getrocknete Kichererbsen zum Kochen für ein beliebiges Gericht mit Kichererbsen vorbereitet. Getrocknete Kichererbsen findet man entweder bei den Hülsenfrüchten wie Linsen und Bohnenkernen im Regal des Supermarktes. Oder bei den Bioprodukten im Supermarkt oder im Reformhaus.

## Zutaten: für 200 g Kichererbsen

200 g getrocknete Kichererbsen  
reichlich kaltes Wasser  
etwas Salz  
ein Küchensieb  
einen Kochtopf mit Deckel

## Zubereitung:

Dazu am Abend vor dem Kochen **die getrockneten Kichererbsen** in einen Kochtopf geben und mit etwa der dreifachen Höhe von den eingefüllten Kichererbsen mit kaltem Wasser begießen. Auf diese Weise die Kichererbsen mindestens 12 Stunden oder länger einweichen. Vor dem Kochen rechtzeitig die Kichererbsen durch ein Sieb abseihen, **das Einweichwasser wegschütten**. Die Kichererbsen wiederum in den Kochtopf geben und mit frischem, leicht gesalzenem Wasser begießen.

Den Topfinhalt einmal aufkochen, dabei bildet sich ein weißer Schaum an der Oberfläche, diesen abschöpfen und entsorgen.

Die Kichererbsen, bei etwas zurück gedrehter Heizstufe, zugedeckt mit einem Deckel, in **etwa 90 Minuten weich kochen**

Man kann die eingeweichten Kichererbsen aber auch im Dampfkochtopf weich kochen, das dauert in etwa 10 – 12 Minuten oder bei der jeweiligen Anleitung vom Hersteller des Topfes für getrocknete Hülsenfrüchte, nachlesen.

Danach die Kichererbsen wiederum abseihen, dabei dieses Mal **das Kochwasser auffangen** und für die Zubereitung des jeweiligen Rezeptes (**Kichererbsensuppe**, Kichererbsensoße, Hummus - Kichererbsenpaste, einen Kichererbsensalat usw.) für später aufbewahren.

Die Kichererbsen im Sieb **mit kaltem Wasser abschrecken**, etwas auskühlen lassen, danach kann man die Kichererbsen besser **schälen**.

Um die etwas harte Haut an den Kichererbsen zu entfernen, kann man sie zwischen den Fingern reiben, noch besser ist wenn man die Kichererbsen **mit einem sauberen Küchentuch abreibt**, bis sich die Schale löst, das geht ziemlich schnell und gut und ist für den späteren Genuss bekömmlicher. Jetzt hat man weich gekochte Kichererbsen, welche dennoch noch etwas Biss haben mit dem ursprünglichen Geschmack von Kichererbsen, was man bei vor gegarter Dosenware oft vermisst.

## Tipp:

Übrig gebliebene Kichererbsen zum Aufbewahren im Kühlschrank immer in etwas Kochwasser einlegen, damit sie nicht austrocknen.

Auf dem oberen Bild sind links die etwas dunkleren ungeschälten, auf der rechten Seite die hellen geschälten Kichererbsen zu sehen.

## Kalorienangaben

100 g getrocknete Kichererbsen haben ca. 306 kcal und ca. 5.9 g Fett



