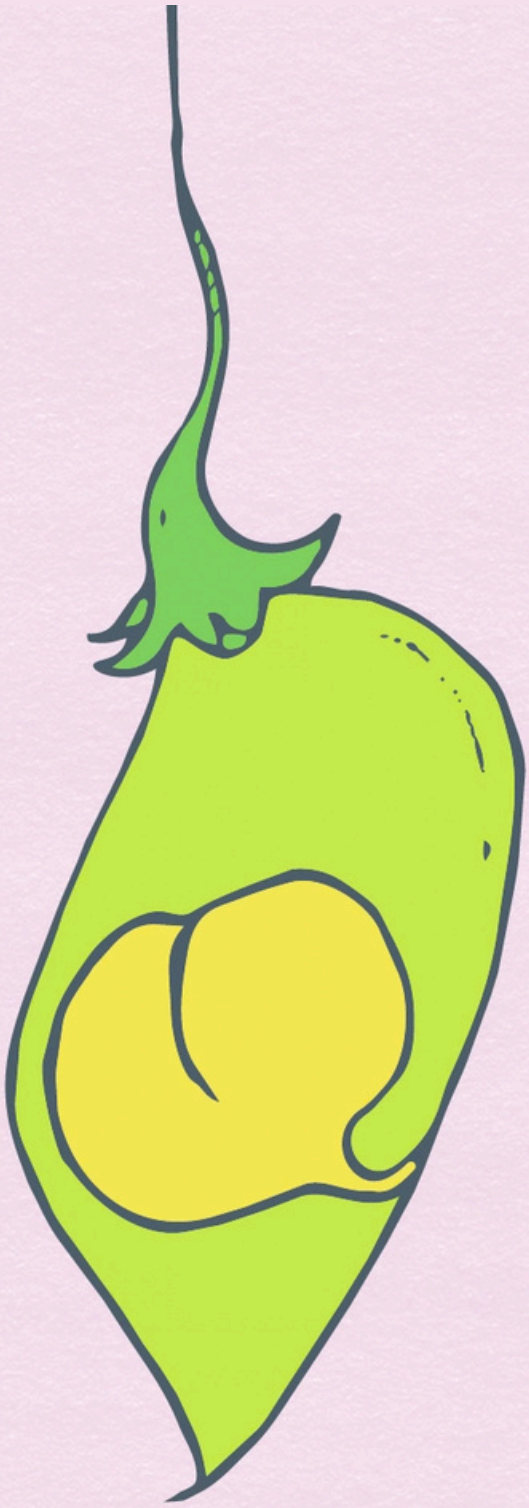


Kichererbse

Kichererbse

Sorten & Aussehen

- überwiegend zwei Sorten:
  - Desi: kleine, kantige Samen
  - Kabuli: großkörnige, rundliche Samen
- meist beigefarben; seltener rot, braun oder schwarz

Das steckt drin

- 8,4 g/ 100g Eiweiß (gekocht)
- reich an Ballaststoffen, Eisen, Magnesium, Kalium, Folsäure und B-Vitaminen

Anbau

- Anbau in warmen und trockenen Gebieten: überwiegend in Indien und Australien, aber auch in Deutschland und Italien
- einjährige, krautige Pflanze
- bildet 1-2 Körner pro Hülse

In der Küche

- milder, nussiger Geschmack
- bekannt in Hummus, Falafel, Currys und Suppen
- Verarbeitung auch als Mehl oder Grieß



Einweichzeit
8-12 h

Kochzeit
60-90 Min.

Wusstest Du schon?

Trotz des Namens ist die Kichererbse keine echte “Erbse”: Der Keim- und Kochprozess erzeugt geringe Mengen an Lachgas, was der Kichererbse ihren Namen gegeben hat