

Rezept für geröstete Kichererbsen

Zutaten

für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 EL Pflanzenöl, z. B. Olivenöl
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL gelbes Currypulver
- 1 TL Kreuzkümmel

Außerdem benötigen Sie

- Schüssel
- Küchentuch o. Ä. zum Abtrocknen der Kichererbsen
- ggf. Backblech und Backpapier



Zubereitung

1. Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen oder mit einem Küchentuch abtupfen. Je trockener die Kichererbsen sind, desto knuspriger werden sie. Tipp: Sie können die Kichererbsen auch mit einer Salatschleuder vorsichtig trocken schleudern.
2. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit den Gewürzen bestreuen und in Öl schwenken.
 - a. **Zubereitung in der Heißluftfritteuse:** bei 180 °C für circa 15 Minuten frittieren. Frittierkorb dabei alle fünf Minuten herausnehmen und die Kichererbsen gut durchschütteln.
 - b. **Zubereitung im Backofen:** bei 180 °C Ober-/Unterhitze auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für circa 30 Minuten backen.
3. Geröstete Kichererbsen auf einen großen Teller geben und kurz ausdampfen lassen. Noch warm genießen, denn so sind die gerösteten Kichererbsen schön knusprig.