



Gymnasium am Stadtgarten Saarlouis

Klasse 6L4

Lehrkraft: Ute Heupel-Löw



Kichererbsen-Knusper-Snack in vier Varianten

Ihr mögt doch alle etwas Knuspriges zum Snacken, wie z.B. Kartoffelchips - diese gut gewürzten, leckeren Kartoffelscheiben, die aber leider nicht sehr gesund sind! Meistens enthalten sie ungesunde Fette, viele Kohlehydrate und Geschmacksverstärker wie Glutamat. Stellt Euch mal vor, es gäbe einen Snack, der genauso gut schmeckt, aber gesund und lecker ist und noch dazu nach Eurem Geschmack verändert werden kann.

„Geht nicht!“, denkt Ihr. Doch wir haben die Lösung für Euch in unserer Schulküche ausprobiert: gut gewürzt - gesunde Proteine - gutes Öl - ganz leicht selbst gemacht, auch in großen Mengen - perfekt für die nächste Party oder den Filmeabend... Guten Appetit!

Eure 6L4 des SGS Saarlouis



Varianten 1, 2, 3 v.l.n.r.:

Knusper-Kichererbsen mit Kräutern der Provence, mit Curry, mit Paprika



Klasse 6L4

Kichererbsen-Knusper-Snack Rezept für ca. eine Tüte Knabberspaß

Du brauchst

Zutaten:

- 1 große Dose Kichererbsen (800 ml)
- Ca. 50 ml Sonnenblumenöl (oder Olivenöl)
Wir empfehlen Sonnenblumenöl, da es geschmacksneutral (und etwas günstiger im Preis) ist.

für Variante 1: Knusper-Kichererbsen mit Kräutern der Provence

- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 1 gehäufte Esslöffel Kräuter der Provence
- 1 Teelöffel Öl

für Variante 2: Knusper-Kichererbsen mit Curry

- 1 knapper Teelöffel Salz
- 1 große Prise Zucker
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Öl

für Variante 3: Knusper-Kichererbsen mit Paprika

- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Paprikapulver edelsüß

für Variante 4: Knusper-Kichererbsen mit Honig und Zimt

- 1 Esslöffel flüssiger Honig
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 sehr kleine Prise Salz

Materialien:

- Schüsseln
- großes Sieb
- Backblech/e
- Backpapier
- sauberes Küchentuch
- große Löffel
- Ofenhandschuhe

Zubereitung:

1. Öffne die Dose und gieße den Inhalt in ein großes Sieb.

(Tipp: Fange das Kichererbsenwasser in einer Schüssel auf. Es heißt auch Aquafaba und kann als Eiweißersatz später verwendet werden, siehe Folgerezept!)



2. Spüle die Kichererbsen im Sieb kurz unter fließendem Wasser ab, lasse sie gut abtropfen und schütte sie dann auf ein frisches Küchentuch. Tupfe sie vorsichtig trocken (*Achtung, nicht zerdrücken*).

3. Gieße das Öl in eine Schüssel und vermische die abgetrockneten Kichererbsen damit.



4. Belege ein Backblech mit Backpapier und verteile die Kichererbsen gleichmäßig darauf.





Klasse 6L4

5. Nun backe die Kichererbsen im Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 35 Minuten.
6. In der Zwischenzeit fülle die Gewürze deiner gewählten Variante in die Schüssel von vorhin mit dem Öl. Mische die Gewürze gründlich, und füge etwas Öl hinzu.



7. Nimm das Blech mit Ofenhandschuhen aus dem Ofen und fülle die Kichererbsen in die Schüssel mit der Gewürzmischung. Vermenge sie gründlich!
8. Dann kommen sie wieder auf das Backblech und für weitere 10 bis 15 Minuten in den Ofen, wieder bei 180 °C Umluft.
9. Nach dem Herausnehmen fülle sie in eine saubere Schüssel.
Jetzt kannst du lossnacken! *Oder wiederhole die Schritte 1 bis 9 mit einer Variante ...*
Guten Appetit!



