

## pflanzenbasierte Gerichte

Information: Die Rezepte werden großteils mit fertigen Dosen-Hülsenfrüchten zubereitet. Nachhaltiger ist es natürlich, getrocknete Hülsenfrüchte selbst zu kochen. Bitte beachten Sie dafür die Einweich- und Kochzeit auf der Verpackung.

### One-Pot – Kichererbsen Dal

Zutaten für 4 Personen: 1 EL Öl, 2 Frühlingszwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 gelbe Paprika, 200 g Champignons, 150 ml Wasser, 100 - 150 ml Suppe, 530g Linsen (aus der Dose), 265 g Kichererbsen aus der Dose, 200 g Tomatenmark, ¼ Liter Sauerrahm (oder rein pflanzlich: 250 ml Hafer- oder Sojacusine), ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer, 1 TL Tandoori Masala, 1 TL Curry Pulver scharf, 1 TL Petersilie, 1 TL gemahlene Koriander

Zubereitung: Frühlingszwiebel, Paprika, Champignons & Knoblauch putzen und kleinschneiden. In einem Topf das Öl erhitzen, darin zuerst Zwiebel und Paprika goldbraun anbraten. Danach die kleingeschnittenen Champignons & den Knoblauch hinzugeben und solange rösten bis die Champignons gut durch sind. Anschließend mit Wasser ablöschen & durchrühren. Nun die restlichen Zutaten & auch alle Gewürze hinzugeben. Das Dal für mindestens 30 Minuten – 1 Stunde köcheln lassen. Darauf achten, dass es nicht kocht, da der Sauerrahm sonst ausflockt. Hin und wieder umrühren nicht vergessen.

### Linsen-Curry

Zutaten für 2 Personen: 120 g Vollkornreis, 1 Prise Salz, 1 EL Öl zum Anbraten, 2 Zwiebeln gewürfelt, 100 g rote Linsen (auch gelbe Linsen sind möglich), 300 ml Gemüsebrühe, 2 Karotten in Scheiben geschnitten, 3-4 Handvoll Grünkohl gewaschen, geputzt und in Streifen geschnitten (saisonal kann auch Spinat verwendet werden), 200 ml Sojacusine, 1 daumengroßes Stück Ingwer fein gerieben oder geschnitten, 2 TL Currypulver, ½ TL Kurkuma, ¼ TL Cayennepfeffer, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, Salz

Zubereitung: Reis mit doppelter Menge Wasser und einer Prise Salz zubereiten.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Die Linsen dazu geben und eine Minute mitbraten. Mit der Gemüsesuppe ablöschen und mit geschlossenem Deckel kurz aufkochen lassen. Anschließend die Temperatur reduzieren. Nach 5 Minuten die Karotten und den Grünkohl dazu geben. Wenn die Linsen fast gar sind (ca. 10 Minuten) den Ingwer und die Sojacusine dazu geben. Mit Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Statt Sojacuisine kann man auch einen Pflanzendrink nehmen und ggf. mit etwas Maizena eindicken.

### Spaghetti alla Carbonara

Zutaten für 2 Personen: 160 g rohe Nudeln (Vollkorn), 200 g stark geräucherten Tofu, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 3 TL Hefeflocken, 150 ml Soja-Cuisine

Zubereitung: Nudeln al dente kochen. Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Tofu in kleine Würfel schneiden (Speck-ähnlich) und mitbraten. Mit Soja-Cuisine ablöschen und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren, Hefeflocken untermischen und von der Herdplatte nehmen.

### Linsenlasagne mit Bechamelsoße (für 4-6 Portionen)

Zutaten für die Soße: 1 große Zwiebel, 2 Karotten, 1 EL Olivenöl, 150 g rote Linsen, 2 EL Tomatenmark, 300 ml Gemüsebrühe, 500 g passierte Tomaten, 6-8 Lasagneblätter (eifrei)

Zutaten für die Bechamelsoße:

- Variante 1:** 4 EL Butter oder pflanzliches Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl), 4 EL Mehl, 300 ml Hafermilch, 1,5 EL Hefeflocken, Muskat, Salz, Pfeffer
- Variante 2:** 160 g Cashewkerne, 240 ml Wasser, 2 EL Hefeflocken, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer

Zubereitung der Linsen-Bolognese: Zwiebel und Karotten ganz klein schneiden (Karotten ev. raspeln) und in etwas Öl anschwitzen. Die Linsen dazu geben und eine Minute mitbraten. Mit der Gemüsesuppe ablöschen und das Tomatenmark unterrühren. Zum Schluss noch die passierten Tomaten unterrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Zubereitung der Bechamelsoße:

**Variante 1:** Die Butter oder Öl zum Schmelzen bringen. Mehl dazu geben und mit einem Schneebesen verrühren. Nach und nach die Milch unterrühren. Zum Schluss die Hefeflocken einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Variante 2:** Alle Zutaten für die Cashew-Soße in einen Hochleistungsmixer (oder Küchenmaschine) glatt und cremig mixen.

Anmerkung: Cashewkerne sind nicht regional. Hier kann man natürlich auch zu einer gewöhnlichen Bechamel-Soße mit normaler Milch und Butter greifen. Einfach sparsam verwenden.

Zubereitung der Lasagne: 1/4 der Linsenbolognese auf den Boden der Auflaufform geben. Dann die Lasagneblätter drauflegen und etwas Bechamel-Soße drauf streichen. Anschließend wieder mit der Bolognese weitermachen bis keine Soße mehr da ist. Zum Schluss mit der Bechamel-Soße abschließen. Die Lasagne für 30-40 Minuten auf 200°C Ober- Unterhitze in den Ofen geben. Wer keine braune, krosse Oberfläche möchte, die Auflaufform mit Alufolie abdecken.

Die Lasagne mit einem bunten Salat servieren.

### Soja Wraps

Zutaten für 4-5 Portionen: 4-5 Wraps (Vollkornwraps), 125 g Sojagranulat, 200 ml Gemüsesuppe, 2 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, 1 Zwiebel, 1 Dose Kidneybohnen, 1 kleine Dose Mais, 500 ml Tomatensoße, Salz, 2 EL Öl, Gewürzmischung (ev. Gewürz für Faschiertes, Mexikanisches Gewürz, Bratgewürzmischung).

pro Wrap: 2 Salatblätter, 1-2 EL Hummus, 4 Gurkenscheiben, 3 Streifen Paprika, nach Belieben kann man aus Sojajoghurt auch einen Dip dazu machen. Dafür einfach Sojajoghurt mit Gewürzen und Salz mischen.

Zubereitung: Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Das Sojagranulat dazu geben und mit der Gewürzmischung kurz anbraten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und weiter köcheln lassen. Anschließend Tomatenmark unterrühren. Kidneybohnen und Mais abseihen, gut abspülen und untermischen. Die Tomatensoße dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gewürzen brauchen Sie nicht sparsam sein, mischen Sie auch gerne verschiedene Gewürzmischungen zusammen.

Die Wraps im Rohr für 3 Minuten erwärmen. Entnehmen und mit Hummus bestreichen. Die Salatblätter drauflegen, ca. 8 EL der Soja-Mischung in der Mitte des Wraps verteilen (das unterste Viertel aussparen), Paprika, Gurken und den Dip auf den Wrap verteilen und zusammenklappen. Dafür am besten das ausgesparte untere Viertel hochklappen und beide Seiten einrollen, sodass der Wrap unten geschlossen ist und nichts rausfallen kann.

## Nudeln mit mediterraner Soße

Zutaten für 2 Personen: 150 g rohe Vollkornnudeln, 1/4 Zwiebel, 1 EL Öl, 6 Champignons, 2 Karotten, 1/4 Melanzani oder Zucchini, 350 ml Tomatensoße, 10 schwarze kernlose Oliven, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, 3 EL Hefeflocken

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser al dente kochen.

Zwiebeln klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Karotten raspeln, Champignons und Melanzani/ Zucchini in kleine Würfel schneiden und alles mitbraten. Würzen und anschließend mit Tomatensoße ablöschen. Zum Schluss die Oliven halbieren und dazu geben. Auf niedriger Hitze köcheln. Die Hefeflocken unterrühren. Nudeln mit Soße verrühren und servieren. Dazu einen frischen Salat servieren.

## Vegane Kidneybohnen-Burger

Zutaten für 2 Personen:

**Für die Bratlinge:** 250 g Kidneybohnen (1 Dose), 4 EL Haferflocken, 1 EL Dinkelmehl, 1 EL Paprikapulver, 1 EL Currypulver, 1 EL getrocknete Kräuter, 1 TL Tomatenmark, 1 TL Senf, 1 TL Chiliflocken, 1 Stück Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, 3 EL Öl für die Pfanne

**Zum Belegen:** 2 Weckerl deiner Wahl, 4 Salatblätter, 8 länglich geschnittene Scheiben Zucchini (ca. 5cm lang), 8 Scheiben Räuchertofu, 4 EL Hummus, Kräutersalz, Pilze

Zubereitung: Haferflocken in einer Küchenmaschine fein mixen. Bohnen abseihen und mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend die restlichen Zutaten für die Bratlinge dazu geben und mixen bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend daraus vier Bratlinge formen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten.

In der Zwischenzeit Brötchen halbieren und im Ofen leicht erhitzen.

Zucchini mit Öl bestreichen, würzen und in einer Pfanne anbraten bis sie ganz weich sind. Ebenso die Tofu-Scheiben wie Speck anbraten. Die Pilze nach Belieben würzen und anbraten.

Hummus auf die Brothälfte verteilen und den Bratling drauflegen. Die Zucchini, gebratenen Pilze und Tofu-Scheiben drauflegen. Mit einem Salatblatt abschließen und fertig ist der vegane Burger.

## Ofengemüse mit knackigen Kichererbsen

Zutaten für 2 Personen: 1 mittelgroße Süßkartoffel, 3 eigroße Kartoffeln, 2 Karotten, 1/4 Fenchel, 1/2 Melanzani, 1 Zucchini, 200 g geräucherten Tofu, 1/2 Dose Kichererbsen, Rosmarin, Thymian, Bratkartoffel-Gewürz, Salz, Kräutersalz, Olivenöl, 8 EL Soja- oder Lupinenjoghurt

Zubereitung: Süßkartoffel und Kartoffel schälen und in Schiffchen schneiden (wie Wedges). In eine Schüssel geben, etwas Salz, Bratkartoffelgewürz, Öl und Rosmarin dazu geben und vermischen. Am Backblech verteilen. Anschließend in derselben Schüssel die abgeseihten Kichererbsen und den würfelig geschnittenen Tofu geben, erneut mit Bratkartoffel-Gewürz (oder einem Grillgewürz) würzen, vermengen und ebenso am Blech verteilen.

Die Karotten in länglich Streifen schneiden, den Fenchel ebenso in längliche Streifen schneiden, mit Öl, Thymian und Salz bestreuen und aufs Blech verteilen.

Zuletzt die Melanzani und Zucchini in Scheiben schneiden mit einem beölten Pinsel bestreichen und auf ein zweites Blech legen. Mit etwas Kräutersalz bestreuen und beide Bleche (Melanzani/ Zucchini - Blech auf der unteren Schiene) bei 200°C Ober- Unterhitze für 20-25 Minuten backen.

Das Soja- bzw. Lupinenjoghurt in eine Schüssel geben und mit Kräutersalz vermischen. Diese zwei Soßen können als Dip zum Ofengemüse gereicht werden.

## Spinat - Nudeln

Zutaten für 2 Personen: 140 g Vollkornnudeln, 300 g frischen Spinat (oder 1 Pkg Tiefkühlspinat), 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 150 g Fetakäse, Muskat, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Zwiebeln klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Blattspinat waschen, trocknen und 10 Minuten mitbraten. Immer wieder Umrühren damit er nicht anbrennt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Feta würfeln und untermischen. Warten bis er etwas schmilzt.

Die Nudeln abseihen und mit der Soße mischen.

## Champignon-Risotto

Zutaten für 4 Personen: 250 g Pilz-Risotto oder 200 g reinen Risotto-Reis (+ Petersilie, Knoblauch), 1 mittlere Zwiebel, 2 EL Öl, 250 g Champignons, 150 ml Weißwein, 600 ml Gemüsesuppe, 3 EL Hefeflocken

Zubereitung: Zwiebel klein schneiden und in etwas Öl anbraten, Risotto-Reis dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und rühren bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Wer keine Risotto-Mischung verwendet, kann noch Gewürze und Kräuter wie Knoblauch, Petersilie dazu mischen. Anschließend blättrig geschnittene Champignons (oder auch andere Pilze) dazu geben und unter ständigem Rühren mit Gemüsebrühe aufgießen bis das Risotto gar ist. Zum Schluss Hefeflocken untermischen.

### Pitabrot mit geräuchertem Tofu und Ofengemüse

**Zutaten** für 3 Personen: 1 Aubergine, 1 Zucchini, 4 Karotten, 1 rote Paprika, Öl, Gewürze wie Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer, ev. Knoblauch

**für das Pita-Brot:** 250 g Universalmehl, 1/2 frische Germ, 1 TL Salz, 1 Prise Zucker, 80 ml Hafermilch, 50 g Butter, pflanzliche Milch zum Bestreichen, Sesam, Salz zum Bestreuen

**für die Rucola-Soße:** 2 Handvoll Rucola, 1 Handvoll geriebene Mandeln, 2 EL kaltgepresstes Olivenöl, 2 EL pflanzliche Milch, Salz und Pfeffer, ev. eine Knoblauchzehe

#### Zubereitung:

**Pitabrot:** Das Mehl mit dem Zucker vermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hafermilch kurz erwärmen (sie soll nur warm werden, nicht zu heiß) und die frische Germ hineinbröseln, vermischen und in die Mulde schütten. Anschließend noch die warme Butter und das Salz dazugeben und kneten bis ein fluffiger Teig entsteht.

Man kann auch alle Zutaten in eine Knetmaschine geben. Anschließend mindestens 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen, besser aber 1-2 Stunden.

Backrohr auf 200°C Ober- Unterhitze vorheizen.

In der Zwischenzeit die Aubergine und Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 1 EL Öl, Thymian, gehackten Rosmarin und Salz in einer Schüssel vermischen und mit einem Pinsel die Auberginen und Zucchini bestreichen. Die Karotten schälen und längs in vier Teile schneiden, sodass Karottensticks entstehen. Ebenso die Paprika waschen, putzen und in 2cm dicke Streifen schneiden. Karotten und Paprika in einer Schüssel mit etwas Öl, Salz, Oregano und Thymian vermischen und am Backblech verteilen. Geräucherten Tofu in 0,5cm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls aufs Backblech legen.

Den Pita-Teig in 3 Teile teilen und runde Laibchen formen. Auf's Backblech legen, etwas plattdrücken und mit dem Messer ein Raster einzeichnen. Mit Hafermilch bestreichen und Sesam und Salz drüberstreuen.

Das Ofengemüse und die Pitabrötchen in den vorgeheizten Ofen schieben und 20 Minuten braten. Die Auberginen und Zucchini eventuell etwas früher rausgeben, da sie weniger lang brauchen wie die Karotten, Paprika und das Brot.

Rucola-Soße: Rucola, geriebene Mandeln, Öl, pflanzliche Milch, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und mixen bis der Rucola klein gehackt ist, aber nicht komplett püriert ist.

Wenn alles fertig ist, Pitabrötchen einschneiden, die Soße im Brötchen verteilen, ein paar Stücke des Gemüses und den Tofu ins Brötchen geben und den Rest am Teller servieren. Wer will kann auch noch einige lose Blätter Rucola ins Brötchen geben.

### Tofu in Kürbiskern-Mantel mit Mangold und Dinkel-Reis

Zutaten für 3 Personen: 250 g Tofu, 1 handvoll Kürbiskerne, 100 ml Sojasoße, 600 g Mangold, 100 ml Pflanzendrink (Dinkel oder Hafer), 150 g Dinkelreis, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung: Tofu in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und mit einer Küchenrolle abtupfen. Kürbiskerne in einem Mixer grob hacken und auf einem Teller verstreuen. In eine Schüssel oder tiefen Teller die Sojasoße geben. Tofuscheiben erst zur Gänze in die Sojasoße eintauchen und dann in die Kürbiskernbrösel drücken. Dinkelreis mit 100 ml pflanzlichen Drink und 200 ml Wasser (oder 300 ml Pflanzendrink) und 1 TL Salz aufstellen und kochen lassen bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Falls der Dinkelreis noch etwas körnig ist, noch etwas Wasser hinzugeben. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten. In der Zwischenzeit den Mangold waschen und in Scheiben schneiden. Sobald der Tofu fertig gebraten ist, kann der Mangold in der gleichen Pfanne gebraten werden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell die restliche Sojasoße und die Kürbiskerne dazugeben und mitbraten.

### Bärlauch-Spätzle

Zutaten für 4 Personen: 200 g frischen Bärlauch, 3 Eier, 200 g griffiges Mehl, 200 g Vollkornmehl, 100 ml Mineralwasser prickelnd, 1 TL Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Öl, 30 g Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung: Bärlauch mit den Eiern fein pürieren (Stabmixer oder Standmixer), mit Mineralwasser, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem zähen Teig verrühren. Wenn der Teig zu flüssig erscheint, noch etwas Mehl einarbeiten. 10 Minuten ruhen lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen und den Teig mittels Spätzlehobel ins kochende Wasser reiben. 2 Minuten wallen lassen und die Spätzle abseihen und kurz abschrecken. In einer Pfanne etwas Öl

erhitzen und die Spätzle kurz anbraten. Mit Parmesan bestreut servieren. Dazu schmeckt ein knackiger Salat oder auch ein Rote Rübensalat sehr gut.

Tipp: Wer keinen Spätzlehobel hat kann den Teig auch portionsweise auf einem nassen Brettchen über dessen Kante mit einem Messerrücken in dünnen Streifen ins kochende Wasser „schneiden“.

Tipp: Bärlauch kann durch die gleiche Menge Blattspinat ersetzt werden.

### Chili mit Bulgur

Zutaten für 4 Personen: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 große rote Paprika, 1 kleine Chili oder Chilisalze, 800 g (Fleisch) Tomaten, 2 EL Öl, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Tomatenmark, ca. 250 ml Gemüsesuppe, 150 g Bulgur, 300 g Kidneybohnen (Dose, abgetropft), 200 g Mais (Dose, abgetropft), Salz, 100 g Skyr oder griechische Joghurt, Petersilie, 1 Zitrone

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch hacken, Chili (ohne Kerne) fein hacken. Paprika würfeln, Tomaten in Stücke schneiden, evtl. vorher häuten (dazu vorher Tomaten mit kochendem Wasser übergießen). Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Tomatenmark anschwitzen. Tomatenstücke dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen und ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. 1/4 der Bohnen mit etwas Flüssigkeit aus dem Topf mit einem Stabmixer pürieren und mit Bulgur, den Paprikawürfeln, den restlichen ganzen Bohnen und Mais wieder zurück in den Topf geben und salzen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit einem Klecks Skyr, gehackter Petersilie und Zitronenpalten zum Beträufeln servieren. Hungrigen schmeckt dazu Brot.

Wenn was davon übrigbleibt, machen Sie einen Wrap daraus.

Tipp: natürlich können Sie das Chili statt mit Bulgur auch mit Faschiertem (300 g) zubereiten – oder mit beidem.

## Aufstriche

### Kidneybohnen Aufstrich:

Zutaten: 1 Dose Kidneybohnen, 10 Stück getrocknete Tomaten in Öl, 2 EL Hefeflocken, Salz, 1 EL Tomatenmark, 20 ml Wasser

Zubereitung: getrocknete Tomaten (ohne langes abtropfen) in einen Hochleistungsmixer fein pürieren. Anschließend die restlichen Zutaten dazu geben und solange mixen bis eine homogene Masse entsteht. Eventuell etwas mehr Öl dazu geben (aber nicht zu viel).

### Linsenaufstrich

Zutaten: 100g rote Linsen, 300ml Wasser, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, ½ TL Currypulver, ¼ TL Majoran, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Linsen verlesen und waschen. Wasser aufkochen lassen, Linsen einschütten und ca. 20 Minuten kochen lassen. Linsen abseihen, gut abtropfen lassen und in eine Rührschüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten, abkühlen und zu den Linsen geben, mit Currypulver, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren und abschmecken.

### Hummus:

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen, 1 EL Tahin, 50 ml eiskalte Gemüsebrühe, Zitronensaft aus 1/2 Zitrone, 1 EL Harrisa-Gewürzmischung,

Zubereitung: Zitronensaft, Gemüsebrühe und Tahin in einem Hochleistungsmixer cremig mixen. Anschließend die Kichererbsen und die Gewürze dazu geben und mixen bis eine homogene Masse entsteht.

*Tip:* Die Gemüsebrühe mit einigen Eiswürfeln richtig kaltstellen. Der Hummus wird dadurch viel fluffiger und cremiger.

*Tip:* Man kann den Hummus auch mit einer extra Geschmackskomponente wie gegrillten Melanzani oder Artischocken oder Currypulver aufpeppen.

### **Mediterraner Hummus:**

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen, 1 EL Tahin, 50 ml eiskalte Gemüsebrühe, Zitronensaft aus 1/2 Zitrone, 2 Stk. getrocknete Tomaten (eingelegt in Öl oder trocken), 4 Stk. Artischocken gegrillt (in Öl), 5 Stk. grüne Oliven, 1/4 TL Salz, 1 TL Harissa Gewürz

Zubereitung: Zitronensaft, Gemüsebrühe und Tahin in einem Hochleistungsmixer cremig mixen. Die getrockneten Tomaten, Artischocken und Oliven dazu geben und mixen bis eine halbwegs homogene Masse entsteht. Anschließend die Kichererbsen abseihen, abspülen und mit den Gewürzen dazu geben und mixen bis eine homogene Masse entsteht.

**Impressum:**

**Medieninhaber und Herausgeber:** Österreichische Gesundheitskasse, [www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

**Gestaltung:** ÖGK Kärnten, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt am Wörthersee

**Druck:** Hausdruckerei, Kempfstraße 8, 9021 Klagenfurt a. Ws.