

Informationen zur Sendung vom 25.08.2026

Kichererbsencreme mit Grillgemüse

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Kichererbsencreme

250 g Kichererbsen
100 g Sellerieknolle
1 Zwiebel
150 g Mandelmus
2 Knoblauchzehen (optional)
1 Bio-Zitrone oder Limette
Lorbeerblatt
Salz

Grillgemüse

600 g Spitzpaprika (rot, grün, gelb)
300 g Zucchini
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Chili-Öl

150 ml Olivenöl
½ TL Chili-Flocken

Außerdem

Frische Minze oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln und Sellerie schälen und halbieren. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen mit dem Gemüse in einen passenden Topf geben. Alles mit frischem Wasser bedecken und mit Salz und Lorbeerblatt würzen.

Die Kichererbsen zum Kochen bringen und den Schaum, der anfänglich hochkocht, abschöpfen. Etwa 40 Minuten sanft köcheln lassen, die Hülsenfrüchte sollten weich sein. Dann in einem Sieb abgießen, das Kochwasser auffangen und die Kichererbsen abkühlen lassen.

Von den Kichererbsen eine Tasse abnehmen – sie werden später zum Garnieren verwendet. Für die Creme die restlichen Kichererbsen, optional den gehackten Knoblauch und das Mandelmus in ein hohes Gefäß geben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Dann mit einem Teil des Kochwassers zu einer feinen Creme pürieren.

Währenddessen das Gemüse waschen. Die Spitzpaprika halbieren und entkernen. Die Zucchini in fingerlange Stifte schneiden. Das Gemüse salzen und mit Olivenöl marinieren. Anschließend im Backofen (circa 20 Minuten bei 180 Grad) oder auf dem Grill von beiden Seiten rösten und ebenfalls abkühlen lassen.

Für das Chili-Öl das Öl leicht erwärmen (maximal 120 Grad) und die Chiliflocken darin kurz erwärmen. Dann zur Seite stellen und 15 Minuten ziehen lassen. Das Chili-Öl durch ein Sieb passieren und umfüllen.

Informationen zur Sendung vom 25.08.2026

Kichererbsencreme mit Grillgemüse

Von Ulla Scholz

Anrichten

Die Kichererbsencreme in eine Schüssel füllen und die Gemüse darauf anrichten. Die Kichererbsen, die zurückbehalten wurden, drüberstreuen, mit ein wenig Chili-Öl beträufeln und mit Minze oder Petersilie garnieren.

Ullas Küchentipps

Kichererbsen kochen

Die Kichererbsen waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser quellen lassen. Die Kichererbsen zischen leise, während sie die Flüssigkeit aufnehmen. Viele hören darin ein Kichern und sie leiten davon die Bezeichnung Kichererbse ab. Das Einweichwasser von Hülsenfrüchten abgießen, da es Phasin, Phytinsäure, Mehrfachzucker und Saponine enthält. Da sich diese unverträglichen Stoffe im Einweichwasser lösen, werden Hülsenfrüchte viel bekömmlicher, wenn wir das Wasser wegschütten und die Kichererbsen noch einmal gründlich abspülen.

Das Kochwasser immer salzen

In Kochbüchern und im Internet gibt es immer wieder den Hinweis, kein Salz an das Kochwasser von Hülsenfrüchten zu geben. Hierbei handelt es sich um eine deutsche Küchenlegende, die sich hartnäckig hält. In anderen Ländern ist diese Kochvorschrift unbekannt. Durch das Salzen des Kochwassers schmecken Hülsenfrüchte wesentlich aromatischer.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!