Gebratene Kichererbsen mit Parmesan

Hallo!

Ein weiteres Snackrezept für Kinder gibt es heute. Obwohl es nicht nur für Kinder ist, für die nächste Party sind gebratene Kichererbsen ein prima Chipsersatz.



Kichererbsen kennen viele von Euch sicher von der köstlichen Hummus. Kichererbsen sind Hülsenfrüchte und reich an Proteinen und Mineralstoffen. Sie wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem, die Verdauung und den Blutzuckerspiegel aus.



Gebratene Kichererbsen mit Parmesan

Zutaten:

150 g trockene Kichererbsen oder

1 Dose Kichererbsen (gekocht)

2-3 EL Parmesan

Knoblauchpfeffer

Salz

getrockneter Basilikum

Öl

Die Kichererbsen gründlich waschen und in Wasser mind. 12 Stunden einweichen. Danach nochmals abspülen, in einen Kochtopf geben und mit Wasser auffüllen, 1 – 1,5 Stunden kochen, genau an die Einweichzeit und spült die Kichererbsen wirklich gut ab, da Kichererbsen im Rohzustand den Giftstoff Phasin enthalten, den auch grüne Bohnen im ungekochten Zustand enthalten. Wer auf Nummer sicher gehen will, nimmt fertig gekochte Kichererbsen aus der Dose.

In einer Pfanne ca. 2-3 EL Öl erhitzen und die Kichererbsen dazugeben. Etwa 15-20 min knusprig braten. Parmesan, Knoblauchpfeffer, Salz und getrockneten Basilikum zur Kichererbsen vom Herd nehmen und die Parmesanmischung darüberstreuen. Gut verrühren und auf ein Teller zum Auskühlen geben.



Die gebratenen Kichererbsen halten sich im Kühlschrank ein paar Tage, aber meiner Meinung nach, schmecken sie frisch am besten.
Als kleiner Zwischensnack für die Schuljause oder am Nachmittag wenn Schulfreunde zu Besuch sind oder für die nächste Party – gebratene Kichererbsen gehen immer! Und vor

allem ist es ein gesunder Snack!

