

STECKBRIEF KICHERERBSE



© mescioglu – stock.adobe.com

KICHERERBSE - DA KOMMT FREUDE AUF!

Diese Hülsenfrucht macht nicht nur wegen ihres schönen, aus dem Lateinischen kommenden Namens Spaß. In ihr steckt jede Menge Nährstoffpower und man bekommt sie sogar zunehmend aus regionalem Anbau.

Verwendung:

- Als Beilage, Suppen- oder Sauceneinlage, für Salate, Falafel, Hummus
- Kichererbsenmehl für Teigtaschen

Saison: als Trockenware ganzjährig

Lagerung:

- Trockenware dunkel, kühl und lichtgeschützt jahrelang haltbar

Gesundheit:

- Reich an Proteinen, Ballaststoffen und Folsäure
- insgesamt fettarm, aber mit hohem Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren

Wissenswertes:

- Der Name leitet sich vom lateinischen Artnamen *Cicer arietinum* ab, der wiederum auf das hebräische Wort „kikar“ - übersetzt „rund“ - zurückgehen soll. Das bezieht sich möglicherweise auf die kugelige Form der Kichererbsenhülse.
- Das abgekühlte Kochwasser von Kichererbsen lässt sich als Eischneersatz zu einem steifen Schaum aufschlagen.