

## Kicher ☺ Kicher -Erbsen machen fröhlich



Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Stück frischer Ingwer ca 1-2 cm, 2 Knoblauchzehen, Saft einer frischen Zitrone  
2 Tl Koriandersamen \* , 2 Tl Kreuzkümmelsamen \* , 1 Tl Kurkuma gemahlen  
1Eßl. Olivenöl , Meersalz,  
1 Dose Kokosmilch 400ml, 1 Glas Kichererbsen (Rapunzel, Alnatura ) , 200g Rote Linsen

*Varianten: ½ Chilischote ; \* auch als Pulver möglich; anstatt Kokosmilch Soja cuisine*

Zwiebeln in Würfelchen schneiden, Chilischote fein hacken ,  
Koriander und Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen.

Das Öl langsam erhitzen, Zwiebel und Chili kurz darin anbraten.

Kreuzkümmel und Koriander hinzugeben.

Nun die Kokosmilch und  $\frac{3}{4}$  l Wasser aufgießen und die Linsen einrühren

Ingwer und Knoblauch fein hacken und mit dem Kurkuma in die Suppe einrühren.

Jetzt die Suppe mit geschlossenem Deckel 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Kichererbsen abtropfen lassen, unter die Linsensuppe mischen und 10 Min. weiter garen lassen.

Am Schluß mit Zitronensaft und Meersalz abschmecken.



### Kichererbsen-Salat mit Thymian

Zutaten:

1 Tasse gekochte Kichererbsen (Glas Rapunzel, Alnatura )  
1 Tasse gekochte Zwiebeln in Monde geschnitten (2 große Zwiebeln )  
1 Tasse gekochte Möhren (Glas gegarte Möhren , 3 große Möhren )  
Öl zum Anbraten  
2 Eßl. geröstete Sonnenblumenkerne  
 $\frac{1}{2}$  Teel. gehackter Thymian  
 $\frac{1}{2}$  Eßl. Olivenöl  
Shoyu

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.

2 große Zwiebeln achteln und mit wenig Öl anbraten, garen

Dünne Möhrenscheiben mit wenig Öl anbraten , garen.

Sonnenblumenkerne rösten und den frischen Thymian fein hacken.

Alle Zutaten mischen und  $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen lassen

**Warum lachen Kinder so oft? Weil sie noch basisch sind!**  
**Kichererbsen haben einen hohen basischen Wert.**