Bayerische Landesanstalt für
Weinbau und Gartenbau

Kichererbse

Cicer arietinum

Eine uralte Arzneipflanze

Das ballaststoff- und proteinreiche Gemüse verleiht den Gerichten eine milde, nussige Geschmacksnote, die wunderbar mit einer Vielzahl an orientalischen Gewürzen und anderen Zutaten harmoniert. **Aber Vorsicht: Kichererbsen sind roh nicht verzehrbar.** Das enthaltene giftige Phasin zerfällt erst beim Kochen. Rohe Kichererbsen müssen vor dem Kochen für mindestens 12 Stunden in Wasser eingeweicht werden. Dieses Wasser am nächsten Tag dann gegen Frisches austauschen und die Kichererbsen darin eine halbe bis dreiviertel Stunde garkochen.

Anbau

Aussaat Mitte Mai bis Juli
Abstand in Reihe 15 cm, Reihenabstand 30 cm
Keimdauer 8 – 15 Tage
Keimtemperatur 20 – 22 °C
Standort sonnig
Boden lockerer Gartenboden, feucht
Ernte August bis Oktober, ca. 8 – 12 Wochen nach Aussaat

Rezept-Tipp:

Kichererbsen-Suppe

Zutaten für 4 Personen

400 g	Kichererbsen (vorgekocht)
1	Zwiebel
400 g	Karotten
600 ml	Gemüsebrühe
4 EL	Olivenöl
1	Limette
1 Bund	Petersilie, glatte
150 ml	Orangensaft
2 Msp.	Kreuzkümmel
1 Msp.	Zimt
½ TL	Chiliflocken
1 Prise	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Karotten und Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die vorgekochten Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelstücke hineingeben, anschwitzen und dann mit den zugegebenen Karotten glasig dünsten. Anschließend Kreuzkümmel, Chiliflocken, Zimt sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und mit anschwitzen. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Kichererbsen bis auf 4 EL fürs Topping dazu geben und alle Zutaten für 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer die Suppe fein pürieren. Orangensaft ergänzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen lassen. Vor dem Servieren Limette in Spalten schneiden und die Blätter der gewaschenen Petersilie kleinrupfen. Kichererbsen-Suppe auf Teller verteilen, mit einem Stück Limette, den restlichen Kichererbsen sowie Petersilie garnieren.

Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau (LWG), An der Steige 15, 97209 Veitshöchheim
Telefon +49 931 9801-0, www.lwg.bayern.de
Gestaltung: Design by Klaus Schinagl und Jochen Tratz
Bildnachweis: © LWG Veitshöchheim und LfL Freising
Druck: flyeralarm, Würzburg
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger, zertifizierter Waldbewirtschaftung.
© LWG Veitshöchheim, Nachdruck und Vervielfältigung auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.