

Rezepte rund um gute Zutaten:
Hervorragende Produkte
herzustellen macht ebensoviel
Freude, wie hervorragende
Produkte zu verwenden.
Lassen Sie sich schmecken, was
viele kleine Ideen ohne großen
Kostenaufwand bereithalten!
www.alisseos-olivenoel.de

Alisseos

Extra Natives Olivenöl - und mehr



Kichererbsen-Creme mit Curry und Joghurt



Die getrockneten **Kichererbsen** über Nacht in Wasser **einweichen** und ca. **1 Stunde** in wieder frischem Wasser **kochen** - OHNE Salz!

Wenn Sie jetzt schon Salz hinzufügen, bleiben sie hart, wie alle Hülsenfrüchte!

Die **Knoblauchzehen** schälen, durch eine Knoblauch**presse** pressen und mit dem **Joghurt**, dem **Olivenöl** und den **Gewürzen** verrühren.

Die Kichererbsen abtropfen lassen und hinzugeben; dann alles mit einem **Zauberstab** - warum wohl heißt er so?! - zu einer Creme verarbeiten.

Falls die Masse zu trocken wird, noch etwas Olivenöl und Joghurt hinzufügen.

Zum Schluss mit **Fleur de Sel** nach Geschmack abschmecken und gerne alles großzügig mit **glatter Petersilie dekorieren**: Sie schmeckt perfekt zu dieser Creme!

- 3 bis 5 Esslöffel Olivenöl extra nativ
- 100 g Kichererbsen
- Curry
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g fetter Joghurt
- Fleur de Sel
- Messerspitze Kurkuma
- Messerspitze Chili
- frische glatte Petersilie