

## Kichererbsen Diverses **Glutenfrei** u **Eifrei**

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet  
+ oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter,  
ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Diverses <b>Glutenfrei</b> u <b>Eifrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Diverses</b> .....	2
Gemüsebratling II <b>F</b> .....	2
Glasuren, verschiedene <b>Vegan</b> .....	3
Hinweis <b>f</b> Kichererbsen .....	4
Humus <b>F</b> .....	4
Kichererbsen im Supermarkt .....	6
Indische Schokolade <b>F</b> <b>Veränderung</b> <b>Vegan</b> .....	6
Indische Schokolade <b>F</b> .....	7
Nougat Laddu .....	7
Kichererbsen Curry II <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	8
Kichererbsencurry mit Mango <b>M</b> <b>F</b> .....	9
Kichererbsen Eintopf <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	10
Kichererbsen Suppe <b>M</b> <b>F</b> .....	11
Klopse II <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	12
Klöße <b>M</b> .....	13
Nudeln IV <b>Vegan</b> .....	13
Nudeln V <b>Vegan</b> .....	14
Nudeln VI <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	14
Tomaten Kichererbsen Suppe II <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	16
Hinweis I .....	17
Bitte bedenkt .....	17
Hinweis <b>M</b> .....	17

Hinweis Ei .....	17
Hinweis Vegan .....	17
Hinweis Curry.....	18
Hinweis F .....	18
Hinweis.....	18

## Diverses

### Gemüsebratling II F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



400 g TK gemischtes Gemüse  
1 Handvoll TK Paprikastreifen  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 g Kichererbsen gem  
100 g Sonnenblumenkerne oder Mandeln geröstet + gem.  
1 TI Senfkörner geröstet + gem.  
1 TI Kräutersalz  
6 Pfefferkörner gemörsert

120 g Ziegenkäse geraspelt

Öl zum braten

TK Gemüse + TK Paprika in wenig Wasser und 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe ca 10 min dünsten.

Falls größeres Gemüse bei ist, ein wenig anpürieren, alle anderen Zutaten außer Öl begeben und vermischen,

mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett geben, mit dem Pfannenwender flach drücken, Hitze herunterstellen, sonst werden sie schwarz.

## Veränderung ,

Anstatt sie zu braten, kann man sie auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, und bei Umluft ca 45-55 min bei ca 150°C backen.

07.06.2003 Hans60

11.08.2007

Glasuren, verschiedene Vegan

## 5 Varianten

### Zuckerguss

200 g Puderzucker  
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)

### Zitronenguss

200 g Puderzucker  
2 El Zitronensaft; (bis 3 El)

### RUM- ODER Arrakguss

200 g Puderzucker  
2 El Wasser; heiß (bis 3 El)  
Rum- oder Arrakaroma  
- 1 Fläschchen

### Kaffeeguss

200 g Puderzucker  
2 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

### Schokoladenguss

200 g Puderzucker  
30 g Kakao  
3 El Wasser; heiß

### Zuckerguss

Den gesiebten Puderzucker verrührt man mit dem heißen Wasser zu einem dickflüssigen Guss, der noch warm auf das Gebäck aufgetragen wird.

## Rum- oder Arrakguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

## Kaffeeguss

Zubereitung wie Zuckerguss.

## Schokoladenguss

Zubereitung wie Zuckerguss. Gibt man jedoch 25 g zerlassenes Kokosfett hinzu, so erhält man einen glänzenden Guss.

## Hinweis f Kichererbsen

Habe in etlichen Backwaren, wo der Kichererbsenanteil sehr hoch war, schon Eierlikör, Rum 54 %, Kirschbrand, Obstbrand usw, es war überall der gleiche Erfolg.

der typische Geschmack und Geruch von Kichererbsen verschwindet, wenn es gebraten oder gebacken ist.

So kann man sehr gut auch Süßspeisen ( wenn gekocht oder gebacken ) , auch für neutrale Pfannkuchen usw verwenden.

Habe nur Erfahrungen mit Glutenfrei machen können, sehe aber keinen Grund, weshalb es für „Normal Esser“ nicht zu gebrauchen wäre.

Alkohol hat nirgends, außer bei Eierlikörkuchen, wo allerdings auch fast 400 ml davon drin war, vorgeschmeckt.

Nur, es ist zu beachten, Kichererbsen NICHT roh verwenden, auch kann man nicht abschmecken, ist nicht gut für die Gesundheit, wenn roh, außerdem es schmeckt furchtbar, egal was noch dabei ist.

Donnerstag, 10. Juli 2008 Hans

## Humus F

Vorspeise aus Kichererbsen mit Tahin, ist auch glutenfrei



#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Kichererbsen, getrocknete  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver, süßer  
1 Bund Petersilie  
5 EL Olivenöl  
Salz  
3 EL Sesampaste (Tahin)  
3 Zitrone(n)

Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen.  
Etwa 1 Stunde weich kochen (5 Minuten im Schnellkochtopf), Wasser abgießen und beiseite stellen.  
Alle Zutaten von Kichererbsen bis Salz im Mixer pürieren oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Es muss eine geschmeidige Masse entstehen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas vom Kochwasser hinzufügen. Am Schluss Tahin und Zitronensaft unterrühren. Die Masse in den Kühlschrank stellen.

Als Vorspeise mit Tomaten- und Blattsalat oder anderen Happen servieren. Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Ruhezeit: ca. 12 Std.

01.11.05 Igel 123

nehme es als Brotbelag  
ohne Knoblauch

Montag, 11. August 2008 Hans

## Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen ( mit Umluft)mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

## Indische Schokolade F Veränderung Vegan



200 g Margarine  
200 g Kichererbsenmehl vorher geröstet  
100 g geröstete+ cremig gemahlene Haselnüsse  
170 g Vollrohrzucker  
0,5 TI Vanille  
1 TI Kaffeepulver (türkisch)  
0,5 abgeriebene Zitronenschale

Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Hans60

## Indische Schokolade F

### Besan Laddu



Für etwa 30 Stück

200 g Butter oder Margarine  
200 g Kichererbsenmehl  
3 EL Cashewnüsse (Hasel- oder Walnüsse)  
1/4 TL Zimt  
1/4 TL gemahlener Kardamom  
1 EL Carob  
abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone

**175 - 200 g cremiger Honig**

Butter oder Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Carob und Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

### Nougat Laddu

Die Cashewnüsse und Gewürze werden durch 100 g geröstete und in der Küchenmaschine cremig vermahlende Haselnüsse ersetzt. Frisches Kichererbsenmehl ist leicht selbstgemacht: Kaufen Sie dazu Channa dal (gespaltete, kleine indische Kichererbsen). In einer Pfanne ohne Fett anrösten und nach dem Abkühlen in ihrer Getreidemühle zu staubfeinem Puder mahlen.

Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist, sobald ich etwas im Backofen ( mit Umluft) mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

## Kichererbsen Curry II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

4-10 Portionen



500 g Kichererbsen  
Einweichwasser  
1 El Curry ohne Salz  
2 El Curcuma / Gelbwurz  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
2 rote trockne Chilischoten  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht gebräunt  
0,25 ca frische Ananas in Stücke  
Salz

Kichererbsen mit Wasser bedecken 12-24 std , das Wasser öfter wechseln. Kichererbsen abspülen mit Wasser ausreichend bedecken, Chilischoten mit den gerösteten Gewürzen, aus Curry, Kurkuma, Senf – u Kümmel gem Ca 40-90 min kochen lassen.

Die Erbsen leicht pürieren , sollten aber noch ganze dabei sein, die Suppe wird dann schön cremig, Salzen, die gerösteten Kokosraspel beifügen, falls es jetzt zu dick ist das ganze, Wasser zugeben, aufkochen, abschmecken noch mal mit Salz, runter von der Hitze, Ananas begeben, unterrühren, servieren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60



Kichererbsencurry mit Mango M F  
glutenfrei / Eifrei



350 g Sellerie  
2 Bund Lauchzwiebeln  
30 g Ingwer  
500 ml Gemüsebrühe  
1 El Curry  
240 g Kichererbsen; Dose

150 g Vollmilchjoghurt  
1 TI Kreuzkümmel; Cumin  
0,5 TI Zimt  
Koriander; gemahlen  
Salz  
350 g Mango; reif  
0,5 Bund Koriander

Sellerie putzen, waschen, würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln.  
Alles in die heiße Brühe geben, Curry zufügen und ca. 10 Minuten kochen. Abgetropfte Kichererbsen zugeben, weitere 10 Minuten kochen.

Topf vom Herd nehmen, Joghurt unterrühren. Abschmecken. Mangofrucht- fleisch in Spalten schneiden. Mit gehackten Koriander untermischen.

Hans60 - 09.12.2003 - 19:46

## Veränderung

Bin kein Freund mehr von Konserven...

200 g Kichererbsen 12-18 h einweichen, Wasser abgießen, mit 1 Lorbeerblatt in 750 ml Wasser ca 35-40 min kochen, Sellerie + 1 Möhre gewürfelt, sowie Ingwer + Zwiebel, Zimt, 1 TL Curry ohne Salz sowie gemörser-ten Kreuzkümmel und Koriander und ca 15 min kochen.

Runter von der Hitze, Mango gewürfelt, in mundgerechte Stücke und Jo-gurt 1,5 % dazu geben, verrühren und servieren.

Samstag, 1. Dezember 2007, Hans60

### Kichererbsen Eintopf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4-6 Portionen



200 g Kichererbsen  
Wasser  
2 Lorbeerblätter  
TK Beutel  
200 g Tofu naturell  
1 TL Curry ohne Salz oder Kurkuma  
3 EL Tamari ( Sojasoße)

250 g TK Paprikaschotenstreifen  
0,5 Bund Frühlingszwiebeln nur grün  
1 Liter Wasser ca  
250 g Pellkartoffeln ca  
1 TL Kreuzkümmel, gemörsert  
1 Prise Chili  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1 TL Zuckerrübensirup  
1 Dose Tomaten in Stücke 425er  
Kräutersalz oder Tamari zum würzen evt

Kichererbsen 12-24 h in kaltes Wasser einlegen,  
mit frischem Wasser ca 1 l, und 2 Lorbeerblätter zugedeckt, ca 60 min lei-  
se kochen,  
in der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und in den TK Beutel  
geben 1 TI Curry ohne Salz, dazu, kurz den Beutel über die Tofuwürfel zu-  
halten oder zubinden und das ganze schütteln, der Curry sollte überall  
drauf sein, nun die 3 El Tamari dazu, Beutel zubinden, schütteln, und ab  
in den Kühlschrank, ab und zu den Beutel wenden.

Den Topf von der Hitze runter nehmen, möglichst Lorbeerblätter entfer-  
nen, Kichererbsen grob mit einem elektr Pürierstab pürieren,  
TK Paprikastreifen dazu, sowie  
das grüne von einem halben Bund Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden,  
und kalte Pellkartoffeln würfeln und gemörserten Pfefferkörner und ge-  
mörserten Kreuzkümmel, sowie Chilipulver in den Eintopf,  
Zuckerrübensirup und Tomatenstückchen mit unterheben, alles aufko-  
chen, erhitzen lassen, eingelegten Tofu mit Curry und Tamari dazu und ca  
10 min ziehen lassen,  
abschmecken, falls nötig, mit Kräutersalz oder Tamari kräftig würzen.  
Paprikastreifen und Zwiebelgrün sollten noch bissfest sein.

Eigenes Rezept Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Kichererbsen Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei

2-3 Portionen



250 g Kichererbsen roh  
Wasser  
2 Lorbeerblätter  
1 TI Kurkuma  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Salz

1 Prise Zucker

200 g Limburger Käse

(Preiselbeeren a d Glas)

Kichererbsen spülen

Mit reichlich Wasser bedecken, ca 24 h, stehen lassen, lasse meist noch 1 Tag mehr, irgend etwas kommt immer dazwischen, mit frischem Wasser, sollte sehr gut bedeckt sein, 2 Lorbeerblätter, 1 TI Kurkuma, Paprikagranulat und Zucker ca 50 –60 min kochen lassen, Lorbeerblätter möglichst entfernen, mit einem elektr Pürierstab Erbsen zerkleinern, können ruhig noch ein paar Erbsen ganz bleiben, den kleingeschnittenen oder gebrochenen Limburger und ein TI Salz, reicht, kurz aufkochen, Vorsicht wenn zu wenig Wasser dran ist/war, blubbert es nicht wenig.

mit einem Klacks Preiselbeeren Heiß servieren.

Eigenes Rezept Samstag, 13. November 2010 Hans

Klopse II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück , fest und sehr sättigend



200 g Tofu naturell

200 g Kichererbsen gem

3 El Tahin

0,5 TI Paprikagranulat

1 TI Kräutersalz

2 cl Rum 54 %

4 cl Tamari

Wasser evtl  
2 cl Essig, hell  
0,5 El gekörnte Gemüsebrühe  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz

Wasser mit Essig, gekörnte Gemüsebrühe und Zucker zum kochen bringen, Hitze reduzieren auf Stufe 1 von drei möglichen Stufen, Tofu zerdrücken ( Kartoffelstampfer ) Alle anderen Zutaten dazu geben, gut vermischen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins kochende Wasser geben, wenn sie oben schwimmen, noch ca 10-20 min.

Kartoffeln o Naturreis und Kapernsoße

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Klöße M

Veränderung II M

250 g roh Buchweizen ergibt ca 500 - 630 g gek.)

100 g Quark

100 g Kichererbsen gem  
1-2 TI Meersalz nach Bedarf  
1-2 TI Koriander gem, nach Geschmack  
0,25 TI Currypulver ohne Salz (Brecht)  
1-2 Eier nach Bedarf

Den Buchweizen ins kochende Wasser geben, es muss 2 Fingerbreit drüber stehen. Durch den Wolf drehen und mit dem Quark, -Vollmehl, dem Salz, Koriander und Currypulver vermischen.

Mit bemehlten Händen Klöße formen. In kochendem Salzwasser zuerst einen Probekloß kochen. Wenn nötig noch etwas Vollmehl zugeben.

Als Beilage eignen sich alle Salate, Gemüse oder Kompott.

01.01.2004

Nudeln IV Vegan

60 g Buchweizen gem  
20 g Kichererbsen gem

0,5 TI Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 6 E Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Nach ca 5 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

### Nudeln V Vegan

60 g Buchweizen gem.  
2 gehäufte EL Kichererbsen gem  
0,5 TI Salz

1 Pr. Zucker

ca 7 EL Selters (wieso ich mit Kohlensäurehaltiges Mineralwasser, mehr brauche ist mir ein Rätsel)

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

### Nudeln VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



60 g Buchweizen gem.  
40 g Kichererbsen gem  
0,5 TI Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 6 El Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe, sie sollten „al dente“ also noch bissfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Leider zerfallen die beim kochen, da trotz 6 Liter Topf, die überkochen, so dass ich gezwungen war einen Rührlöffel rein zu stellen

Hans60

## Tomaten Kichererbsen Suppe II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



3 Portionen

150 g Kichererbsen

1 l Wasser

1 Lorbeerblätter

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel gemörsert

1 EL Tomatenmark a d T

40 g Ingwer

1 Prise Zucker

1 Dose fein gehackt, Tomaten ( 425er )

2 EL Olivenöl

100 g Zwiebel(n)

2 Knoblauchzehe(n)

200 g Tofu naturell

1 EL gekörnte Gemüsebrühe

Kräutersalz evtl

150 g Kichererbsen ca 24 h einweichen.

Einweichwasser entsorgen, mit einem Liter frischem Wasser die Kichererbsen zum kochen bringen, Hitze reduzieren, evtl Schaumbildung mit einem gelochten Schaumlöffel entfernen,

Zwiebel kleinschneiden in heißen Öl anbraten, kleingeschnittenen Knoblauch kurz mit braten, mit einer Gabel fein zerdrückten Tofu dazu, und solange mit braten lassen bis der Tofu leicht gelbbraun wird, in die Suppe geben, sowie auch

Lorbeerblätter, Kurkuma, Kreuzkümmel gemörsert, Tomatenmark und feingehackten Ingwer, 1 Prise Zucker beigeben, Deckel schließen, und ca 45 min leise kochen lassen,



die Dose Tomaten und 1 Ei gekörnte Gemüsebrühe rein, aufkochen, runter von der Hitze, mit einem elektr Pürierstab etwas pürieren, es sollten noch ein wenig die Erbsen erkennbar sein, abschmecken, evtl mit Kräutersalz nachwürzen.

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier

### Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

**Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst**

Samstag, 8. Januar 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)