

## Kichererbsen Panisse



30 Minuten  
(24 Stunden  
Einweichzeit)



6 Personen



vegan

### Zutaten

- 250 g Kichererbsen (roh)
- 375 g frisches Wasser
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Msp. Cayenne
- 1 TL Ras el Hanouth
- 1 TL Salz
- 1 Msp Pfeffer
- ½ TL Koriander gemahlen
- 50 g Olivenöl
- ¼ Zitrone

### Zubereitung

- 1) Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
- 2) Das Einweichwasser abgießen und frisches kaltes Wasser dazugeben. Im Standmixer auf höchster Stufe möglichst glatt mixen, das kann ein paar Minuten dauern.
- 3) Durch ein feines Sieb gießen und das Wasser, das nun die Stärke enthält, auffangen. Der Rest im Sieb wird nicht mehr benötigt.
- 4) Mit den Gewürzen und Öl abschmecken.
- 5) In einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren aufkochen. Etwas köcheln lassen, bis es bindet und eine ähnliche Konsistenz wie Polenta erhält. In eine mit Backpapier ausgelegte Form geben und komplett erkalten lassen.
- 6) In Riegel schneiden und entweder frittieren oder in der Pfanne von allen Seiten scharf anbraten.
- 7) Als Dip empfiehlt sich eine vegane Mayonnaise oder eine würzige Salsa.

**Guten Appetit** wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter [gastronomie.basf.de/rezepte](http://gastronomie.basf.de/rezepte)

### Unser Küchentipp

Für dieses Rezept benötigt man rohe, trockene Kichererbsen. In gekochten Kichererbsen ist die Stärke, die für die Panisse benötigt wird, bereits gebunden. Alternativ kann man dieses Rezept aber auch mit anderen trockenen Hülsenfrüchten wie Linsen oder Bohnen zubereiten.

