

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Kommt die kleine Kichererbse erst einmal ins Rollen, gibt's so schnell kein Halten mehr. Ob als Ersatz für Fleisch und Ei, cremig püriert, knusprig frittiert, herzhaft oder sogar süß - die Kichererbse macht in jeder Konstellation und Konsistenz eine gute Figur und liefert dazu noch eine Extraportion an Mineralien und Eiweiß. Hier warten runde 50 Rezeptideen mit der Kichererbse auf dich um erkundet, gekocht und genossen zu werden. Gönn dir einen Löffel vom zarten Erbsen-Glück.

Vegane Specials

Veganes Rührei aus Kichererbsen

Die Kichererbse ist des Veganers Liebling - und das ganz besonders, wenn mit ihr so ein leckeres Rührei gelingt. Schneide dir dann noch etwas Tomate und Avocado auf und fertig ist dein veganes Sonntagsfrühstück. [Zum Rezept](#)



[Veganes Rührei aus Kichererbsen](#)

Veganer Hackbraten mit Ahornglasur

Du möchtest auf tierische Produkte verzichten, aber nicht auf einen deftigen Hackbraten? Kein Problem! Tausche das Fleisch einfach gegen Kichererbsen aus. Für das besonders rauchige Aroma sorgt Liquid Smoke. Dann noch schnell mit Ahornglasur bestreichen und fertig ist dein veganer Hackbraten. [Zum Rezept](#)



[Veganer Hackbraten mit Ahornglasur](#)

Italienisch angehaucht

Kichererbsenpüree mit knackigen Tagliolini

Ein Gericht wie eine vergessene Kindheitserinnerung.

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen

Dieses Kichererbsenpüree mit knackigen Tagliolini ist ein absoluter Geheimtipp aus dem Süden Italiens und das Rezept streng gehütet. Mit dir teilen wir es dennoch sehr gerne. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsenpüree mit knackigen Tagliolini](#)

Grillgemüse mit Kichererbsen und Polenta

Frisch gegrilltes Gemüse und zarte Kichererbsen betten sich auf cremiger Polenta – schöner kann dein Urlaubstraum nicht sein. [Zum Rezept](#)



[Grillgemüse mit Kichererbsen und Polenta](#)

Italienischer Kichererbsenfladen: Farinate di ceci

Fastfood, Streetfood, vegan, glutenfrei und dazu noch gesund – muss man da noch viel mehr sagen? Unbedingt: Diese italienischen Kichererbsenfladen sind auch geschmacklich in Topform. [Zum Rezept](#)



[Italienischer Kichererbsenfladen: Farinata di ceci](#)

Falafel

Falafel selber machen – so werden die Kugeln knusprig
Vor einigen Jahren kannte noch niemand Smartphones, heute können wir uns ein Leben ohne nicht mehr vorstellen. Meinst du nicht auch, dass es mit Falafel sehr ähnlich ist? Falls du also mal selber die knusprigen Kichererbsenbällchen zubereiten möchtest, findest du hier das Grundrezept mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung. [Zum Rezept](#)



[Falafel selber machen – so werden die Kugeln knusprig!](#)

Gefüllte Paprika mit Falafel

Hat man einmal das Falafel-Grundrezept verinnerlicht, kann man doch gleich weitergehen und damit experimentieren, oder? Warum also nicht auch eine Paprika damit füllen? [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Gefüllte Paprika mit Falafel

Buddha Bowl mit Falafel und Ofengemüse

Falafel können ja von zwei Seiten betrachtet werden. Einerseits könntest du sie Fastfood nennen, andererseits sind sie auch sehr gesund. In dieser frischen Buddha Bowl mit Ofengemüse strahlen sie beides aus. [Zum Rezept](#)



Wohlfühlessen – Buddha Bowl mit Falafel und Ofengemüse

Pita mit Falafel, Ofenpommes und Tzatziki

Selbstgemachte Ofenpommes, Tzatziki mit schön viel Knoblauch und knusprige Falafel in ein fluffiges Fladenbrot eingewickelt. Wenn dir jetzt auch das Wasser im Munde zusammenläuft, solltest du schleunigst deinen Backofen anschmeißen. [Zum Rezept](#)



Pita mit Falafel, Ofenpommes und Zaziki

Fitness-Falafel-Guacamole-Sandwich

Neue Energie gefällig? Dann musst du unbedingt dieses Sandwich im XL-Format mit Falafel und Guacamole probieren. Das ist Fitness-Food für auf die Faust! [Zum Rezept](#)



Fitness-Falafel-Guacamole-Sandwich

„Brotloser“ Falafel Veggie Burger aus dem Ofen

Dieser Burger kommt komplett ohne Brot aus und hilft dir dabei unerwünschte Kohlenhydrate einzusparen. Nur du hast Zugang zu dieser aufgetürmten Köstlichkeit. Wie? Na durch deinen Backofen natürlich! [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



„Brotloser“ Falafel Veggie Burger aus dem Ofen

Indisches Streetfood: Veganes Tomaten-Curry mit Falafel
Knusprig und cremig geht sehr gut zusammen. Falafel und Currysauce übrighens auch – einmal eingetunkt und du hast vielleicht dein neues Lieblingsessen entdeckt. [Zum Rezept](#)



Indisches Streetfood: Veganes Tomaten-Curry mit Falafel

Hummus

Wie du dir richtig guten Hummus selber machst

Hummus gehört in der Levante zu den absoluten Basics. Das cremige Kichererbsenpüree mit Knoblauch, frischer Zitrone und nussigem Tahini lädt aber auch zu nahezu unendlich vielen Kombinationsmöglichkeiten ein und ist dabei sehr schnell und einfach zuzubereiten. Hier erfährst du, wie du dir richtig guten Hummus selber machst. [Zum Rezept](#)



Wie du dir richtig guten Hummus selber machst

Orangen-Hummus

Dieser Hummus ist allen gewidmet, die den süß-frischen und leicht bitteren Geschmack von Orangenzen lieben. Gib einfach ein wenig Orangenabrieb in das Hummus-Grundrezept und erlebe, wie deine Geschmacksknospen eine neues Erlebnis einspeichern. [Zum Rezept](#)



Mezze deluxe! Orientalisch-vegane Vorspeisenplatte

Schokoladen-Hummus

Also wirklich! Schokoladen-Hummus?! Tja, Kichererbsen sind nun mal ein echtes Allroundtalent und mögen es auch sehr gerne mal süß – am liebsten mit Schokolade. Bestreue dann noch alles mit ein paar Nüssen und Früchten und du hast ein traumhaftes Dessert für dich und deine Freunde parat. [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Schokoladen-Hummus

Auberginen-Hummus

Kichererbsen und Auberginen gehen sehr gerne zusammen. Hier treffen sie sich und bescheren dir eine leckere Hummus-Variante zum Dippen oder Bestreichen.

[Zum Rezept](#)



Auberginen-Hummus

Avocado-Hummus

Was liefert dir der Frühling? Sonnenschein, wärmere Temperaturen und perfektes Grün vor der Haustür. Und wenn es doch noch etwas trüb aussieht, dann hol die sattes Grün ins Haus und dippe einfach ein Stück Brot in diesen herrlich cremigen Hummus mit Avocado. [Zum Rezept](#)



Avocado-Hummus mit Salsa Verde

Hummus mit karamellisierten Balsamico-Zwiebeln

„Eine Krone für König Hummus“, rief das Volk. Und er bekam eine Krone aus lecker karamellisierten Balsamico-Zwiebeln. So lecker, dass man eigentlich gleich mit dem Löffel ran möchte. [Zum Rezept](#)



Hummus mit karamellisierten Balsamico-Zwiebeln

Würziger Hummus mit Bärlauch

Knoblauch raus – Bärlauch rein, so einfach kann es sein eine neue Hummus-Variation zu kredenzen. Und da die Farbe auch noch so herrlich grün leuchtet, wird sie zum liebsten Hingucker deiner Freunde. [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Würziger Hummus mit Bärlauch

Tomaten-Basilikum-Hummus

Getrocknete Tomaten und Basilikum im Hummus sind eine fantastische Idee. Falls du mal ein Hummus-Tasting veranstalten möchtest, darf diese köstliche Variante nicht fehlen. [Zum Rezept](#)



Tomaten-Basilikum-Hummus

Cookie Dough Hummus

Diese Hummus-Kreation ist allen Naschkatzen gewidmet, die ihre Pfoten nicht vom Keksteig lassen können. Von diesem Cookie-Dough-Hummus bekommst du garantiert keine Bauchschmerzen – naschen ist also erwünscht. [Zum Rezept](#)



Cookie Dough Hummus

Chili-Paprika-Hummus

Du magst es würzig und scharf? Dann solltest du dein Brot mal in diesen herrlichen Hummus mit gerösteter Paprika und scharfem Chili dippen. [Zum Rezept](#)



Chili-Paprika-Hummus

Hummus mit geröstetem Knoblauch

Lade alle deine Freunde ein oder sage alle deine sozialen Verpflichtungen ab. In diesen köstlichen Hummus kommt nicht nur eine oder zwei Zehen Knoblauch, sondern direkt eine ganze Knolle. Aber der Geschmack ist es absolut wert. [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Hummus mit geröstetem Knoblauch



Schnelle Kichererbsen-Paprika-Pfanne mit Feta

Schnell & einfach

Kichererbsen-Fritters mit Tomatensalat

Das Schöne an Kichererbsen ist ihre Unkompliziertheit. Nach einem langen Tag musst du nicht ewig am Herd stehen, um dir ein leckeres Abendessen zu zaubern. Diese Kichererbsen-Fritter sind im Handumdrehen auf dem Teller und einen Tomatensalat gibt es noch gleich obendrauf. [Zum Rezept](#)



Kichererbsen-Fritters mit Tomatensalat

Schnelle Kichererbsen-Paprika-Pfanne mit Feta

Einmal kurz geschnippelt und lange genießen. Diese Kichererbsen-Pfanne ist der Traum jedes Feierabends. Schnell das Hack anbraten, Gemüse und Kichererbsen dazu, würzen – fertig! [Zum Rezept](#)

Mediterrane Kichererbsen-Pfanne mit Halloumi

Hier quietscht nicht nur der gebackene Halloumi, sondern nach dem ersten Bissen sicher auch du – und zwar vor Freude. Diese Kichererbsen-Pfanne geht nämlich sehr schnell und ist unglaublich lecker. [Zum Rezept](#)



Mediterrane Kichererbsen-Pfanne mit Halloumi

Knusprige Kichererbsen-Nuggets

Nnnnnnuggets! Mach dir selbst eine Freude und spare dir das lange Anstehen im Fastfood-Restaurant, denn diese leckeren veganen Nuggets aus Kichererbsen machen sich quasi im Ofen von selbst. Die quälende Frage nach der passenden Sauce musst du dir aber dennoch stellen – aber auch da haben wir ein paar Tipps für dich. [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Knusprige Kichererbsen-Nuggets aus dem Ofen

Tolle Rolle: Gefaltetes Pitabrot mit Kichererbsen-Gyros

Hier liefern dir die kleinen Kichererbsen den perfekten Crunch für eine tolle Rolle. Belege einfach ein dünnes Fladenbrot mit Salat, Tomaten und gerösteten Kichererbsen und toppe alles mit herrlich cremigem Tzatziki. Und dann? Falten und genießen. [Zum Rezept](#)



Tolle Rolle: Gefaltetes Pitabrot mit Kichererbsen-Gyros

Gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen und Spinat

Alles mega zart: Kichererbsen in einer aromatischen Kokossauce mit frischem Babyspinat in einer butterzarten Süßkartoffel. Na, läuft das Wasser im Mund schon? [Zum Rezept](#)



Gefüllte Süßkartoffel mit Kichererbsen und Spinat

Süß

Besan Burfi – indischer Kichererbsenkuchen

Hier kommt die Kichererbse als Mehl zum Einsatz. Mit Ghee (geklärter Butter) in der Pfanne angeröstet entfaltet das Kichererbsenmehl sein volles und tolles Aroma. So hast du Kichererbsen noch nie geschmeckt. Dieser Kuchen ist ein Fest für alle, die gern mal über den Kuchentellerrand schauen wollen. [Zum Rezept](#)



Besan Burfi – indischer Kichererbsenkuchen

Vegane Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies

1. Niemand wird merken, dass sich in diesen köstlichen Blondies mit Schokoeinschlag Kichererbsen befinden. 2. Niemand wird dir glauben, dass sie wirklich vegan sind. 3. Den Teig bereitest du gerade mal in 10 Minuten zu. Und 4. Plane lieber die doppelte Menge ein ... [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Vegane Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies



Ladoo: Süße Kichererbsenbällchen

Vegane Limettentarte mit Eischnee aus Kichererbsenwasser

Überrasche deine veganen und nicht veganen Freunde mit dieser fruchtig-süßen Limettentarte. Nein, du guckst richtig. Diese vegane Tarte hat eine Baiserhaube – aus fluffig geschlagenem Kichererbsenwasser und Zucker. Köstlich! [Zum Rezept](#)



Vegane Limettentarte mit Eischnee aus Kichererbsenwasser

Ladoo: süße Kichererbsenbällchen

Ladoo oder Laddu sind in Indien ein absoluter Klassiker und dürfen bei keinen Feierlichkeiten fehlen. Hier treffen die Aromen von geröstetem Kichererbsenmehl, Ghee und Kardamom aufeinander und landen rund und köstlich in deinem Mund. [Zum Rezept](#)

Salat

Couscous Salat mit Kichererbsen

Wenn's mal wieder schnell gehen muss: Fluffiger Couscous, frische Tomaten und zarte Kichererbsen werden mit Koriander und orientalischen Gewürzen abgerundet. Dieser Salat eignet sich auch sehr gut zum Vorbereiten und Mitnehmen. [Zum Rezept](#)



Couscous Salat mit Kichererbsen

Salat mit gegrillter Zucchini, Kartoffelecken und Kichererbsen

Leckere Kartoffelecken, gegrillte Zucchini, zarte Kichererbsen, eine Prise Oregano und aromatischer Ziegenkäse. Dieser Salat ein echter Glücklichermacher. Ob als leichte Hauptspeise oder fantastischer Beilage zu Fisch- oder Fleisch – dieser Salat wird dich nicht

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen

enttäuschen. [Zum Rezept](#)



[Salat mit gegrillter Zucchini, Kartoffelecken und Kichererbsen](#)

Gurken-Kichererbsen-Salat to go

Schichte deinen Salat im Glas und nimm ihn einfach mit auf Tour. Am Ziel angekommen, brauchst du nur noch die feinen Gurkenscheiben, getrockneten Tomaten und Kichererbsen durcheinanderwirbeln damit der frische griechische Joghurt alle Komponenten erreicht. Deckel auf und fertig ist dein Salat-Snack im Glas. [Zum Rezept](#)



[Gurken-Kichererbsen-Salat to go](#)

Kichererbsen-Rucola-Salat mit Wildlachs

Kichererbsen halten dich lange satt und passen perfekt zu gebratenem Wildlachs. Mit nussigem Rucola, Oliven und Kirschtomaten wird daraus sogar der perfekte Salat für alle Kichererbsen- und Fischfreunde. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Rucola-Salat mit Wildlachs](#)

Suppe

Marokkanische Kichererbsen-Linsen-Suppe

Gestern „Arme-Leute-Essen“, heute Wohlfühlessen aus dem Orient. Mit frischem Koriander und markantem Kreuzkümmel wird diese marokkanische Suppe mit Linsen und Kichererbsen dein Begleiter für kalte Abende oder dein Power-Up-Eiweißlieferant nach dem Sport. [Zum Rezept](#)



[Marokkanische Kichererbsen-Linsen-Suppe](#)

Kürbissuppe mit gebackenen Kichererbsen

Kürbissuppe ist eines der absoluten Highlights im Herbst. Peppe die Suppe doch mal auf und verpasse ihr mit Tahini, Chili und gebackenen Kichererbsen einen orientalischen Touch. So machst du Soulfood noch souliger. [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Kürbissuppe mit gebackenen Kichererbsen

Curry

Würziges Kichererbsencurry

Na, na, na – nicht so eilig! Oder vielleicht doch? Auch wenn du im Stress bist, muss es dir Dank der gesunden Kichererbse nicht an gutem Essen mangeln. Dieses leckere Curry ist im Handumdrehen fertig und steckt voller Eiweiß und wichtiger Mineral- und Ballaststoffe. [Zum Rezept](#)



Veganes für Eilige: Würziges Kichererbsencurry

Veganes Kichererbsen-Curry mit Kurkuma

Du möchtest eine geballte Ladung Superfood und das auch noch sehr schnell und sehr lecker? Dann kremple die Ärmel schnell hoch und ehe dein Hemd auch nur ansatzweise falten bekommt, ist dein Curry mit Kichererbsen und Kurkuma bereits auf dem Tisch. Guten

Appetit! [Zum Rezept](#)



Veganes Kichererbsen-Curry mit Kurkuma

Curry mit Kichererbsen, Spinat und Joghurt

Ein Bett aus duftendem Basmatireis und darauf die Prinzessin der Erbsen. Dazu gesellen sich auch noch frischer Spinat, Tomaten und frische Kräuter. Die cremige Decke aus Kräuterjoghurt rundet diese Curry-Köstlichkeit perfekt ab. [Zum Rezept](#)



Curry mit Kichererbsen, Spinat und Joghurt

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

Heiß, deftig und gesund: Ein Curry für alle Fans von Blumenkohl und Kichererbsen. Dazu noch einen leckeren Mango Lassi und du schwebst im 7. Genusshimmel. [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Blumenkohl-Kichererbsen-Curry



Buddha Bowl mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Very Healthy

Bunte Kichererbsen-Bowl mit Quinoa

Süße Kirschtomaten, frische Petersilie, zarte Kichererbsen und gesundes Quinoa – in dieser bunten Bowl steckt eine ganze Menge Wellness. Gönn sie dir! [Zum Rezept](#)



Bunte Kichererbsen-Bowl mit Quinoa

Buddha Bowl mit Süßkartoffeln und Kichererbsen

Hier treffen sich die Superstars der gesunden Küche in einer Schale: buttrige Süßkartoffeln, Quinoa, zarte Kichererbsen und Grünkohl. Der eigentliche Star ist aber das Dressing aus Tahini, Mandelmus und Ahornsirup. [Zum Rezept](#)

Kichererbsen-Quinoa-Brot

Glutenfrei ist hier das Zauberwort. Anstelle von Weizenmehl nimmst du einfach Kichererbsen- und Quinoamehl und backst daraus ein Brot, das nicht nur lecker ist, sondern dich auch noch mit einer Extraportion Protein versorgt. [Zum Rezept](#)



Kichererbsen-Quinoa-Brot – deine Extraportion Protein

Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren

Du magst es nicht, in der Pause in den Supermarkt zu gehen und dir jedes Mal wieder zu überlegen, was du essen möchtest? Das muss nicht sein. Bereite dein Mittagsessen einfach zu Hause vor und nimm es mit. Zum Beispiel dieses Gericht mit kernigem Wildreis, knackigen Möhren und zarten Kichererbsen. Da wird dein Magen nicht lange grummeln. [Zum Rezept](#)

Die Liebe zur glücklichen Erbse - 50 Rezepte mit Kichererbsen



Wildreis mit gerösteten Kichererbsen und Möhren

Möhrenspaghetti mit gerösteten Kichererbsen

Spare dir die schweren Kohlenhydrate und mache Pasta aus deinen Möhren. Toppe sie mit eiweißreichen Kichererbsen aus dem Ofen und einer Sauce aus nussigem Tahini. Da darf's dann auch mal eine Portion mehr sein. [Zum Rezept](#)



Gemüsepasta in Orange: Möhrenspaghetti mit gerösteten Kichererbsen

Süß-saurer Möhrennudel-Gurken-Salat mit Kichererbsen

Süß-sauer kann auch mal ganz frisch sein. Schnapp' dir also deinen Spiralschneider, drehe dein Gemüse zu leckeren Nudeln und verpasse ihnen ein süß-saure-Dressing. Die Kichererbsen sehen darin nicht nur gut aus, sondern sorgen dafür, dass du auch richtig satt wirst. [Zum Rezept](#)



Zeit für Rohkost: Süß-saurer Möhrennudel-Gurken-Salat mit Kichererbsen

Tex-Mex Kürbispudeln mit gerösteten Kichererbsen

Das ist gesundes Tex-Mex vom Feinsten! Mache aus dem Kürbis einfach Nudeln und serviere sie mit Kichererbsen, Paprika, Mais und Avocado-Dressing. Wer sagt denn da noch, dass man beim Pastagenuss ein schlechtes Gewissen haben muss? [Zum Rezept](#)



Tex-Mex Kürbispudeln mit gerösteten Kichererbsen