Geröstete Kichererbsen „Crunchy Style“

Kross gebackene Kichererbsen - würzig, knusprig und eine gesunde Alternative zu Chips. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Snack oder kleiner Auftakt. Mit etwa 25 Minuten bleibt die Zubereitung entspannt und eignet sich gut zum Teilen. Zum Teilen funktioniert das Rezept besonders gut, wenn die Komponenten erst kurz vor dem Servieren fertiggestellt werden. So bleiben knusprige Teile knusprig und frische Elemente verlieren nicht unnötig an Struktur.

4–6 Portionen | 25 Min. | 7 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

01 Backofen auf 200 °C vorheizen.

02 Kichererbsen abgießen, gründlich abspülen und trocken tupfen (je trockener, desto knuspriger).

03 Mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen.

04 Gleichmäßig auf einem Blech verteilen und 25 - 30 Minuten rösten, dabei einmal wenden.

05 Abkühlen lassen und als Snack genießen.