

Kichererbsen-Nocken in Brottaschen

Zutaten für ca. 6 gefüllte Brottaschen:

2 Gläser Kichererbsen (abgetropft ca. 550 g)
½ - 1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
je ½ TL gemahlene Koriander, Curry, Kreuzkümmel und Salz
375 g Joghurt
3 EL Zitronensaft
frische, gehackte Kräuter
Salz, Pfeffer
6 Salatblätter
evtl. 1 rote Zwiebel
6 Brottaschen (oder Brötchen, Fladenbrot o. ä.)

Arbeitsschritte:

1.

Heize den Backofen auf 220°C vor, wenn möglich inklusive Grillfunktion.
Belege ein Backblech mit Backpapier.

2.

Lass die Kichererbsen etwas abtropfen.
Gib sie in eine Rührschüssel und füge die Knoblauchzehe zerdrückt hinzu.
Würfele die Zwiebel und gib sie ebenfalls zu den Kichererbsen.
Mische Olivenöl, Koriander, Curry, Kreuzkümmel und Salz unter.
Püriere die Mischung.
Setze mit Hilfe zweier Esslöffel 18 kleine Haufen mit etwas Abstand auf das Backblech.
Backe die Kichererbsen-Nocken 20-30 Minuten, bis sie bräunliche Stellen haben.

Bereite in der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vor:

4.

Rühre aus Joghurt, Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer eine Soße zu.
Wasche die Salatblätter und lass sie gut abtropfen.
Schneide die rote Zwiebel in Ringe.
Backe die Brottaschen o. ä. im Toaster oder Backofen auf.

5.

Lege Salatblätter, Zwiebeln und Kichererbsen-Nocken (vorsichtig mit dem Pfannenwender, zerbröseln leicht) in die Brottasche.
Gib etwas Joghurtsoße hinein.

Tipp:

Wickle eventuell etwas Butterbrot-papier um die Hälfte des Brotes, damit es sich leichter anfassen und essen lässt.

