



#### CECI - KICHERERBSEN AUS SIZILIEN

CHF 4.80 inkl. MwSt.

Legumi Terre di Chiesa

Inhalt: 500g

Region: Sizilien / Italien

Kategorie: Polenta / Mais / Hülsenfrüchte



SKU: 350-1-1-1-1-1-1

Kategorien: [Delikatessen](#), [Italien](#), [Polenta / Mais / Hülsenfrüchte](#), [Sicilia - Sizilien](#)

#### PRODUKT-BESCHREIBUNG

Hülsenfrüchte sind eine tolle Alternative zu Fleisch, lecker und gut für die Verdauung. Ob im Salat, als Beilage, oder als Mus (Hummus), sie schmecken lecker und sind alles andere als langweilig. Viele wissen nicht, wie einfach es ist, getrocknete Hülsenfrüchte zuzubereiten. Einfach über Nacht in einer Schale mit Wasser einweichen, Wasser abschütten und mit frischem Wasser ca. 30 Minuten kochen. Geschmacklich ein riesiger Unterschied zu den Dosen-Kichererbsen!

Bei der Zubereitung von Hummus ist ein hochwertiges, leicht grasiges Olivenöl sehr empfehlenswert. Geschmacklich einfach nur toll!

**Passt zu:** Salat, als Beilage zu Hühnchen, indische Currys, Hummus, selbstgemachte Falaffel, Bratlinge als Fleischersatz, oder einfach zu Gemüse (OnePot Gerichte, dazu Gemüse und gekochte Kichererbsen anbraten und nach Vorlieben mit Curry oder anderen Gewürzen würzen)

**WICHTIG:** Kichererbsen nie roh verzehren, nach dem Einweichen immer kochen.