

Hülsenfrüchte

Kichererbsen

HEIDI ROHDE-GERMANN

Neben den Erbsen, die wir bereits besprochen haben, zählen auch Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Sojabohnen und Erdnüsse zu den beliebten Eiweisslieferanten auf unserem Speisezettel.



Foto: tomatengruen.at

Kichererbsen werden in unseren Breiten graden weniger häufig verwendet als ihre Verwandten, die Bohnen und Linsen; dennoch wollen wir sie uns näher ansehen, sind sie doch in Nordafrika, Kleinasien, Indien und Pakistan ein Grundnahrungsmittel. Ihren Ursprung hat die Kichererbse in der Gegend der heutigen Türkei, wo sie schon vor 6000 v. Chr. angebaut wurde. Im Laufe der Zeit wurde sie verbreitet in Nordafrika, Spanien, Indien, aber auch in Mittelamerika angebaut, da sie nur wenig Wasser für ihr Gedeihen benötigt und auch an die Bodenqualität keine grossen Ansprüche stellt.

Die Staude der Kichererbse ist einjährig, wird im Maximum einen Meter hoch, und ihre Blüten können rot, violett oder weiss sein. Die kleinen, etwa drei Zentimeter langen Hülsen enthalten nur zwei schwarze, gelbliche oder bräunliche Samen, die Kichererbsen. Aus Indien stammen die meist kleineren, nicht glatten Kichererbsen, die grösseren, gelblichen, die hierzulande häufiger angeboten und verwendet werden, kommen aus den Anbaugebieten des Mittelmeerraums. Entweder sind sie getrocknet oder gebrauchsfertig (vorgekocht) in Dosen erhältlich. Roh und getrocknet enthalten

Kichererbsen unverdauliche Giftstoffe, daher muss man sie in Wasser einweichen und dieses danach weggiesen. Die Einweichzeit beträgt, wie bei allen getrockneten Hülsenfrüchten, etwa 12 Stunden. Die anschliessende Kochzeit ein bis zwei Stunden (im Dampfgarer unter Druck etwa 20 Minuten), je nachdem wie weich man sie weiter verwenden möchte.

Dass Kichererbsen ein so weitverbreitetes Grundnahrungsmittel sind, verdanken sie ihren Inhaltsstoffen. Sie enthalten etwa 20 Prozent Eiweiss, 40 Prozent Kohlenhydrate, 12 Prozent Ballaststoffe und fast kein Fett. In den getrockneten Kichererbsen finden sich viel Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C und E, aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Schwefel und die Spurenelemente Eisen, Mangan und Zink. Sie werden daher auch von Vegetariern sehr geschätzt und in Italien und Spanien während der Fastenzeit gegessen.

Kichererbsen, die näher mit der Sojabohne als mit unseren Erbsen verwandt sind, werden in der Küche für Suppen, Eintöpfe, Püree, Salat, als Gemüse oder geröstet zum Knabbern verwendet. Während sie in den verschiedensten Gegenden Spaniens zu vielen Gerichten gehören (Cocido ma-

drileno), werden sie in Sizilien, ähnlich wie Erdnüsse, geröstet verkauft. Geeignet sind sie aber auch als Zugabe eines Gemüsepotpourris aus klein geschnittenen Zucchini, Tomaten, Peperoni, Lauch, Fenchel und Karotten. Im Nordwesten Italiens werden aus Kichererbsenmehl, Wasser, Olivenöl und Salz Fladenbrote gebacken.

Rezept: Hummus

Das Kichererbsenpüree, auch Hummus genannt, das in Nordafrika meist mit Fladenbrot gegessen wird, wird folgendermassen zubereitet:

- Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen, Einweichwasser weggiesen.
- Mit frischem Wasser, Lorbeerblättern und Bohnenkraut weich kochen, pürieren und mit Salz, gepresstem Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen.
- Um eine schön sämige Konsistenz zu erhalten, muss eventuell noch ein wenig Kochwasser zugefügt werden.
- Etwas Olivenöl kann das Püree geschmacklich abrunden.