

Wednesday, June 13. 2018

Kichererbsenaufstrich "Eiersalat-style" (vegan)

Herzhafte Aufstriche kann man doch nie genug haben - egal ob als Dip fÃ¼r die Lunchbox, aufs Brot oder die Brezn oder als Teil einer Reisbowl.

1 Glas Kichererbsen
3 Stangen Sellerie, in kleine WÃ¼rfel geschnitten
3 Cornichons, fein gewÃ¼rfelt
2 TL Saft der Essiggurken
3 EL vegane Mayonaise
1 TL Senf
etwas frischer Schnittlauch
Kurkuma, Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Die Kichererbsen abtropfen und mit klarem Wasser spÃ¼len. Dann mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Es dÃ¼rfen noch ein paar intakte Kichererbsen Ã¼brig sein. Der Rest sollte ein grober Brei werden.

Mit den restlichen Zutaten gut vermengen und abschmecken.

Nach Wunsch noch mit FrÃ¼hlingzwiebelringen garnieren.

Ich esse den Kichererbsen-Stampf sehr gerne auf einem Brot oder zu einer Breze. Aber auch mit einer aufgeschnittenen Tomate auf Reis als Mittagssnack.

Posted by orange at 16:14