

Kichererbsen-Muffin, Erbsen-Minz-Gemüse, Gurken-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Muffin:

250 g Kichererbsen	200 g Mehl	1 Pkg. Backpulver
2 Eier	100 ml Olivenöl	3 EL Ajvar
1 EL Tahin	1 Bund glatte Petersilie	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Zimtpulver	1 Msp. Chilipulver	1 TL Salz
Butter		

Für das Erbsen-Gemüse:

150 g frische Erbsen	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Limette
2 EL Kokosöl	1 Bund Minze	Salz

Für den Gurkenjoghurt:

$\frac{1}{3}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Limette	200 g Naturjoghurt
1 Bund Koriander	Salz	Pfeffer

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Muffins Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Abgetropfte Kichererbsen mit vier Esslöffel Wasser pürieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Eier aufschlagen und mit Kichererbsen-Püree, Olivenöl, Tahin, Ajvar, Kreuzkümmel, Zimt, Chili und Petersilie verrühren. Mehl mit Backpulver und Salz mischen, sieben und unter die Masse heben. Muffinblech mit Butter einfetten. Teig in das gefettete Muffinblech füllen und bei 180 Grad im Ofen für circa 20 Minuten backen.

Für das Erbsengemüse Erbsen aus der Schote lösen. Schalotte abziehen, fein würfeln und in der Pfanne zusammen mit den Erbsen im Kokosöl anschwitzen. Limette auspressen. Erbsen mit Salz und einem Esslöffel Limettensaft abschmecken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Erbsen heben.

Für den Gurkenjoghurt Salatgurke waschen, trocken reiben und fein würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Limette auspressen. Gurke und Koriander mit Naturjoghurt vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Esslöffel Limettensaft abschmecken.

Kichererbsen-Muffin mit Erbsen-Minz-Gemüse und Gurkenjoghurt anrichten und servieren.

Carolin Adam am 25. Mai 2016