



## Kichererbsenpüree mit gedünstetem Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g gekochte Kichererbsen ev. aus der Dose
- 500 g Karotten
- 3 Kohlrabi (ca. 500 g)
- 4 Stangen Lauch (500 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Butter
- 40 g Kürbiskerne
- ¼ l Wasser
- Ca. ¼ l Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker
- Salz



### Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. 4 EL zur Seite geben, den Rest in ¼ l Wasser erhitzen und mit einem Stabmixer pürieren. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken unter das Püree heben, salzen und warmhalten.
2. Karotten putzen, längs halbieren, Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden, Lauch putzen, waschen, in Stücke schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne, das Gemüse nebeneinander hinein geben, mit Salz und Agavendicksaft würzen, mit wenig Wasser zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.
4. Butter schmelzen, Kürbiskerne und Kichererbsen darin erhitzen. Püree mit soviel Gemüsebrühe verrühren bis es geschmeidig ist. Gemüse und Püree auf 4 Tellern anrichten und mit den Kürbiskernen und Kichererbsen bestreuen.

**Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen bei diesem vegetarischen Genuss!**

**Ihre Elisabeth Polster**  
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

[www.elisabethpolster.at](http://www.elisabethpolster.at)