

# Rezeptideen mit Albaöl Olive



## Kichererbsen-Aufstrich

### Zutaten

(für 4 Portionen)

200 g Kichererbsen (aus der Dose)

2 TL fein gehackte Zwiebeln

50 ml Gemüsebrühe

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

4 EL Albaöl Olive

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel,  
evtl. Chili

1 – 2 TL fein geschnittener  
Schnittlauch

1 EL ganz fein gewürfelte rote  
Paprika zur Dekoration

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:

176 Kalorien

13 g Fett

4 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

0,18 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

### Zubereitung

Zwiebeln mit einem Esslöffel Albaöl Olive andünsten. Die Kichererbsen aus der Dose abtropfen lassen, 200 g abwiegen und hinzugeben.

Mit Gemüsebrühe auffüllen und einige Minuten köcheln lassen.

Nach dem Erkalten die Kichererbsen pürieren und Albaöl Olive unterrühren.

Mit allen Zutaten und Gewürzen verrühren und pikant oder auch scharf abschmecken.

Mit Paprika und Schnittlauch bestreut servieren.

### Tipp

Der Aufstrich ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

# Albaöl® Olive

Hitzestabile Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung – perfekt nicht nur zum Braten

Weitere Informationen unter: [www.albael.de](http://www.albael.de)