

## Kichererbsenpüree mit Krabben

Primo für 2 Personen



### Zutaten :

Kichererbsen 200 gr (Konserve) oder 100 gr getrocknete

1/4 Tasse Brühe

½ Becher (ca. 60 gr) Magerjogurt

100 gr Krabben/Garnelen/Scampi – geschält, roh oder gekocht

1 kleine Tomate oder 4 Cocktailtomaten

1 milde Sardelle

Knoblauch

Peperoncini Pulver oder ganz

Origano

Tomatenmark

Oliveöl

### Kochutensilien :

kleiner Kochtopf oder kleine Kasserolle

mittelgroße Pfanne

Schneidbrett

scharfes kleines Messer

mittelgrosses Sieb, wenn kein Mixer vorhanden

### **Zubereitung :**

Lege die getrockneten Kichererbsen am Abend zuvor in  $\frac{1}{2}$  Wasser. Wenn Du mit der Zubereitung dieses Gerichts beginnst, koche sie ca. 20 min in Salzwasser. Es ist aber einfacher und geschmacklich kam weniger gut, wenn Du bereits gekochte Kichererbsen aus der Konserve verwendest.

Bereite zusammen mit der Brühe und dem Jogurt im Mixer eine Crème. Wenn die Crème zu dicht ist, gib etwas mehr von der Brühe oder vom Jogurt dazu. Wenn Du keinen Mixer hast, zerdrücke die Kichererbsen mit einer Gabel und drücke sie dann mit einem Esslöffel evtl. durch ein Sieb in einen kleinen Kochtopf. Halte die Crème bei kleiner Hitze warm.

### **Sauce :**

Schneide die Krabben oder Garnelen in haselnussgrosse Stücke und brate sie bei mittlerer Hitze in 4 Esslöffel Olivenöl. Berechne aus den Tomaten kleine Würfel, gib sie zu den Krabben und dünste alles bei kleiner Hitze zusammen mit der kleingehackten Sardelle,  $\frac{1}{2}$  gestrichenen Teelöffel Origano, 1 gehäuften Esslöffel Tomatenmark, etwas Knoblauch und Peperoncini nach Belieben. Wenn die Sauce nicht sämig, also zu fest ist, noch etwas Olivenöl oder einen Esslöffel Wasser dazugeben.

Verteile die Kichererbsen-Crème zu einem Spiegel auf zwei, möglichst vorgewärmte, grosse Teller, mache mit einem Esslöffel eine grosse Kuhle in der Mitte und lege die Krabben mit der Sauce gehäuft in die Kuhle.

### **Attenzione :**

Achte darauf, dass der Kichererbsenspiegel nicht zu dick (max. 2 cm) und auch die Sauce nicht zu viel. Lieber einen Nachschlag vorsehen. Sollten weder ein Mixer noch ein Sieb vorhanden sein, macht es nichts, wenn die Crème etwas grob ist.

### **Getränke :**

Ein junger Roter, ein kräftiger Weisswein aber auch ein kühles Bier sind empfehlenswert.