

## Kichererbsen- Gemüseauflauf

Zutaten für 4 Portionen :

200 g getrocknete Kichererbsen,  
1 Lorbeerblatt,  
250 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido),  
250 g Austernpilze,  
1 Möhre,  
4 Frühlingszwiebeln,  
2 EL Butter,  
Salz, weißer Pfeffer,



Für die Gussmasse :

3 Eier,  
200 ml Milch,  
200 g Crème fraîche,  
50 g Hartweizen- Grieß,  
½ TL Paprika, edelsüß,  
2 EL gehackte Petersilie,  
1 TL fein gezupftes Basilikum,  
150 g würziger Butterkäse,  
Muskatnuss frisch gerieben,

Außerdem :

2 EL Semmelbrösel,  
Margarine zum ausfetten der Form,  
Butterflöckchen zum Bestreuen.

Zubereitung :

Die Kichererbsen über Nacht (mind. 10 Stunden) in reichlich Wasser einweichen. Das Einweich- Wasser abgießen und mit 750 ml frischem Wasser und dem Lorbeerblatt bei geringer Hitze 1 ½ bis 2 Stunden garen bis die Kichererbsen weich sind. (siehe Tipp)

Die Möhre waschen, schälen, und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, und (nur das weiße) quer in feine Ringe schneiden. Die Austernpilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Kürbis waschen (Der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden) und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln, Möhre Kürbis und Austernpilze in der Butter bei häufigem Wenden (damit sich wenig Flüssigkeit bildet) etwa 3 Min. braten, bis der Kürbis weich ist. Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Eine große flache Auflaufform mit Margarine einfetten.

Milch mit Crème fraîche, Eier, Grieß, gehackter Petersilie, fein gezupftem Basilikum und dem geraspeltem Butterkäse vermischen. Mit Salz, Paprikapulver und frisch geriebener Muskatnuss kräftig würzen.

Die fertig gegarten Kichererbsen abgießen. Die Kichererbsen mit dem Gemüse in der Form mischen, Die Sahnemischung darüber verteilen. Mit Semmelbrösel bestreuen. Die Butterflöckchen darüber verteilen. Den Kichererbsen- Auflauf im Backofen bei 170 °C Umluft in 45 Min. goldbraun backen.

## Tipp der Aalener Kochbären :

Kichererbsen gibt es auch in Dosen. Dann entfällt das Einweichen und die lange Garzeit. Der Geschmack der Dosen- Kichererbsen ist dann – ganz Edel – nämlich “Van der Büchs“ wie man so schön sagt.

Kichererbsen haben - wie andere Hülsenfrüchte auch – eine Garzeit, die je nach Lagerzeit sehr unterschiedlich sein kann. Also zwischendurch probieren. Kichererbsen und alle anderen Hülsenfrüchte garen am Besten in weichem Wasser. Salz, oder salzhaltige Zutaten sollten Sie erst zugeben, wenn die Kichererbsen oder Hülsenfrüchte weich sind. Verwenden Sie auf keinen Fall verschieden alte Kichererbsen oder Hülsenfrüchte, da diese niemals gleichzeitig weich werden.

Rohe Kichererbsen enthalten unverdauliche Stoffe, weshalb das Einweichwasser weggeschüttet und zum Kochen frisches Wasser verwendet werden sollte.

Wer einen Schnellkochtopf hat, kann / sollte ihn zum Garen der eingeweichten Kichererbsen oder der Hülsenfrüchte verwenden. Darin werden die Kichererbsen in 15 bis 20 Min. weich. Ansonsten muss man 1 ½ bis 2 Stunden rechnen.