

Kichererbsen mit Knoblauchblüten



Für 2 Personen:

- Eine Handvoll Knoblauchblütenknospen
- 1 TL. Kreuzkümmel
- Olivenöl
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- Salz, Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Blütenknospen längs aufschneiden.

In einer Pfanne oder im Wok etwas Olivenöl erhitzen. Darin, nach Geschmack, einen kleinen oder großen TL Kreuzkümmel anrösten. Dann kommen die Knoblauchblüten dazu. Kurz durchschwenken.

Im Anschluss die gut abgetropften Kichererbsen dazugeben. Das Ganze unter Rühren, rundherum anschwitzen und kurz etwas Farbe nehmen lassen. Dann ein klein wenig Wasser angießen und nach Geschmack salzen und pfeffern. Noch fünf Minuten bei kleiner Hitze weitergaren.

Passt gut zu Kurzgebratenem oder auch Ge grilltem. Dazu noch ein frischer Salat aus dem Garten.