

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 1-2

Artikel: Klein, fein und sehr oho!
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087656>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Klein, fein und sehr oho!

Sie trägt einen heiteren Namen, ist zum Anschauen etwas runzlig und in Indien ebenso unverzichtbar wie in Vorderasien und an den Küsten des Mittelmeeres: die Kichererbse.

TEXT: GABY LABHART, ILLUSTRATION: GABI KOPP

Cicer arietinum, so die korrekt lateinisch-botanische Bezeichnung, ist eine Erbse. Und zwar eine Doppelerbse. Denn Cicer heisst Erbse. Wenn wir sie also Kirchererbse nennen, ist sie genau übersetzt eine Erbse-Erbse. Das mag möglicherweise ein Grund zum Kichern sein.

Am wohl bekanntesten und beliebtesten ist diese Hülsenfrucht bei uns als Hummus. Mitterweile wird das mattgelbe Mus aus gekochten und pürierten Kirchererbsen, Olivenöl und Sesampaste (und noch einigen Gewürzen) in Discountern, Supermärkten und Bioläden als Fertigprodukt verkauft. Im Internet streiten Fans der Paste, die traditionell aus Nahost stammt, welches die besten Rezepte sein mögen. Seit Jahrtausenden bauen die Völker von Israel bis Iran Kichererbsen an. Hummus eint Israelis und Palästinenser zumindest kulinarisch. Der andere Renner, der bald einmal Pizza, Sushi und Konsorten den Rang ablauft, heisst Palafel. Dabei handelt es sich um frit-

tierte Kichererbsenbällchen, die die arabische Antwort auf Fastfood sind.

Seinen Boom in unseren Gefilden verdankt das etwas schrumpelige Erbsli allerdings nicht nur den vielen Möglichkeiten, die es kulinarisch bietet, sondern auch seinen Inhalten. Kirchererbsen sind kleine Eiweissbomben. Das freut natürlich ganz besonders die Vegetari-

erinnen und Veganer, die bekanntlich immer zahlreicher werden. Schon eine Portion gekochte Kichererbsen (ca. 200 Gramm) liefert 20 Gramm Protein und kann es daher gut mit tierischen Eiweissquellen aufnehmen.

Aber damit noch lange nicht genug: Das Hülsenfrüchtchen, das schon vor etwa 6000 Jahren in Kleinasien kultiviert wurde, dann nach Indien und ans Mittelmeer «wanderte», um schliesslich mit den Handelsschiffen im frühen Mittelalter bei uns zu landen, ist auch reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Denn mit der einen Portion Kichererbsen sind auch 70 Prozent des täglichen Folsäurebedarfs, 65 Prozent des täglichen Kupferbedarfs, 50 Prozent des täglichen Ballaststoffbedarfs, 25 Prozent des täglichen Eisenbedarfs, 20 Prozent des täglichen Zinkbedarfs, 85 Prozent des täglichen Manganbedarfs gedeckt. Die Erbsli regulieren die Blutfettwerte, schützen das Herz-Kreislauf-System und senken den Blutzuckerspiegel. Es ist also beileibe nicht erstaunlich, dass die Schweizerische Gesellschaft für Er-

nährung den wöchentlichen Verzehr von mindestens ein bis zwei Portionen Kichererbsen empfiehlt. Es darf auch äs bitzeli mehr sein.

Aber aufgepasst: Kichererbsen müssen vor dem Kochen immer mindestens sechs Stunden, am besten aber über Nacht eingeweicht werden. Am schnellsten lassen sie sich dann in etwa 45 Minuten im Schnellkochtopf zubereiten. Aus der Dose ists zwar praktischer, aber die Kichererbsen müssen intensiv abgespült werden, um den Büchsengeußt wegzubringen. Zum Schluss noch ein guter Rat von Hildegard von Bingen, passend zur Saison: «Die Kichererbse ist warm und angenehm und leicht zu essen und sie vermehrt dem, der sie isst, nicht die üblen Säfte. Wer aber Fieber hat, der brate Kichererbsen über frischen Kohlen und esse sie und er wird geheilt werden.» *

«Migusto – der Kochclub der Schweiz»

Viele weitere Rezepte, Videos sowie Tipps & Tricks unter migusto.ch, das Migusto-Magazin kann in jeder Migros-Filiale für CHF 3.- bezogen werden.

Migusto



Rezept

Pitabrot mit Kräutercreme und Kichererbsen

Für 4 Personen

- 1 Dose Kichererbsen à 400 g
- 2 Bund Kräuter, z. B. Petersilie und Koriander
- 2 EL Joghurt, nature
- 140 g Frischkäse, z. B. Philadelphia luftig nature
- Salz, Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoncino
- 4 Pitabrote
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma,
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Limette

Kichererbsen durch ein Sieb abgiessen. Abspülen und abtropfen lassen. Einige Zweige Kräuter beiseitestellen. Restliche Kräuter mit Joghurt pürieren. Mit Frischkäse verrühren. Kräutercreme mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Peperoncino entkernern und in Streifen schneiden. Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Pitabrote in der Pfanne ca. 2 Minuten beidseitig rösten, beiseitestellen. Öl in die Bratpfanne geben. Kichererbsen, Knoblauch, Peperoncino, Kurkuma und Kümmel dazugeben. Ca. 2 Minuten braten. Mit Salz abschmecken. Pitabrote mit beiseitegestellter Kräutercreme bestreichen. Kichererbsen-Peperoncino-Mischung, Zwiebelringe und beiseitegestellte Kräuter auf den Broten anrichten. Limette in Schnitzschneide schneiden und dazuservieren.

Zubereitung ca. 30 Min. Pro Person ca. 15 g Eiweiss, 19 g Fett, 64 g Kohlenhydrate, 500 kcal/2100 kJ

