

claro Weltladen (071 845 34 44)  
Hauptstrasse 45  
9400 Rorschach

**claro**  
FAIR TRADE

[www.claro-rorschach.ch](http://www.claro-rorschach.ch)

**Bio-Kichererbsen mit Wirz** für 4 Personen

\*300g Kichererbsen

400g Wirz

1 ½ Liter Wasser

\*Salz

1 Zwiebel

Bohnenkraut

\*Muskatnuss

\*Olivenöl (aus Palästina)

Die Kichererbsen waschen und über Nacht einweichen. Absieben und 1 Stunde in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Wirz in grosse Stücke schneiden, Zwiebel vierteln und Bohnenkraut dazugeben und alles nochmals ½ Stunde kochen lassen.

Mit geriebenem Muskatnuss und Olivenöl mischen, nochmals 5 Min. köcheln.

\*Diese Artikel finden sie in unserem Laden

