

claro Weltladen (071 845 34 44)
Marienbergstrasse 8
9400 Rorschach

claro
FAIR TRADE

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

