



# Kichererbsen-Tomaten-One- Tray zum Dippen

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	800 g
Bio Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Kreuzkümmel	1 TL
Zimt	1 TL
Chiliflocken	1 TL
Olivenöl	5 EL
Tomaten, gehackt	425 g
Salz	
Feta	200 g
Rucola	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

Sieb, feine Reibe

1. Ofen vorheizen auf 200 °C (Umluft). Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Zitrone waschen und mit einer feinen Reibe Zitronenschale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. In einer mittleren Schüssel Kreuzkümmel, Zimt, Chiliflocken und Kichererbsen mit 2 EL Olivenöl, Zitronenabrieb und Knoblauch vermengen. Tomaten daruntermengen, mit Salz kräftig würzen.
2. Kichererbsen-Tomaten-Mischung auf ein Backblech geben. Feta mit den Händen darüberbröseln und Backblech in den Ofen geben. Ca. 20 Minuten backen, bis alles leicht geröstet ist. 100 ml Wasser dazugeben und mit restlichem Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Rucola darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Fladenbrot, z. B. [Chapattis \(indisches Fladenbrot\)](#), zum Dippen. Dieses One-Tray-Rezept ist perfekt für das Büfett auf deiner nächsten Party!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	538 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	25 g