



Im Rahmen der Woche des Gehirns 2019

KSA Brainfood – Grünes Kichererbsenpatée

In vielen Kulturen sind Speisen mit Hülsenfrüchten auf Grund ihres Eiweissgehalts von 19% von grosser Bedeutung. Die Küche in Indien, Mexiko und Nordafrika ist geprägt von Speisen mit Linsen, Erbsen oder Bohnen. In Süditalien hatten früher Bohnengerichte sogar Vorrang vor den Pastagerichten oder wurden öfter in Speisen gemischt.



Kichererbsen sind genial. Sie können den Eiweiss hunger befriedigen, ohne die wenig wertvollen tierischen Fette mitzuliefern, wie dies bei Fleisch und Milchprodukten der Fall ist. Wir geben unserem eiweissreichen Patée hochwertiges Öl mit den fürs Gehirn wichtigen ungesättigten Fettsäuren bei. Dazu kommt reichlich Petersilie. Sie steuert Antioxydantien, Vitamin C und Folsäure bei.

Die Gewürze Kreuzkümmel und Koriander ermöglichen eine gute Verdauung und verhindern, dass wir durch Verdauungsarbeit belastet werden und dadurch von unserer geistigen Fitness nach einem Essen einbüssen.

Kleine Mahlzeiten, die dem Gehirn ein gutes Nährstoffangebot machen und unsere Ver-

daunungsenergie nicht so sehr beanspruchen, dass wir tagsüber müde werden. Das ist «Brainfood».

Das KSA Kichererbsenpatée ist reich an Aminosäuren und an ungesättigten Fettsäuren, Vitamine B und C sind vorhanden. Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate sorgen für eine gute Sättigung und eine kontinuierliche Glykoseversorgung des Gehirns.

Info. Für ein reichhaltigeres Patée können auch 1-2 EL. Sesammus beigemischt werden. Gekochte Kichererbsen in Dosen sind bei Grossverteilern erhältlich.

Zutaten

- 200 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht (mindestens 5 Std.), aus 200g Kichererbsen werden ca. 400g eingeweichte
- 4 EL gehackte Petersilie und Korianderkraut, nach Belieben
- 3 EL Leinöl, Kürbiskernöl, Sesamöl oder Rapsöl
- 1 TL Kreuzkümmel, im Mörser gerieben
- 1 TL Koriandersamen, im Mörser gerieben
- 2 Msp. Chilipulver oder eine entkernte gehackte Chilischote
- ½ TL Salz
- wenig Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft
- 100-150 ml Kochflüssigkeit der Kichererbsen



Tipp: Kichererbsenpatée als Dipp mit Gemüsestücken verwenden oder als Aufstrich auf Cracker oder als Belag für Sandwiches. Das Kichererbsenpatée ist im Kühlschrank aufbewahrt 1 Woche haltbar. Im Tiefkühler können Tagesportionen vorrätig gehalten werden.

Zubereitung

1. Die Kichererbsen mit dem Einweichwasser während ca. 30 Minuten weich kochen. Die Kichererbsen sollen im Wasser kochen, eventuell mit frischem Wasser ergänzen. Es bildet sich Schaum, welcher abgeschöpft werden kann.
2. Die ganz weich gekochten Kichererbsen aus dem Sud nehmen. Sud nicht weggiesen.
3. Die Kichererbsen mit allen Zutaten vermischen und in 2-3 Etappen je nach Gerät pürieren. Dazu dient ein Cutter oder ein Mixstab. Vom Kichererbsen-Kochwasser so viel dazugeben, bis ein cremig weiches Patée entsteht. Das Patée mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Woche des Gehirns 2019 **Vorträge und Fortbildung 11. bis 15. März 2019**
Kantonsspital Aarau, Hörsaal, Haus 1, 19.00–20.00 Uhr
Eintritt frei, www.ksa.ch/veranstaltungen

Dieses Rezept wurde von Susanne Vögeli exklusiv für das Kantonsspital Aarau kreiert. Susanne Vögeli erkundet seit 2018 in RAUM ACHT an der Bahnhofstrasse 8 in Aarau die Vielfalt der Lebensmittel und die Techniken ihrer Verarbeitung. Sie entwickelt Rezepte und bespielt mit ihren Arbeiten vier unterschiedliche Webseiten. Mit den kulinarischen Ergebnissen ihrer Arbeiten in RAUM ACHT veranstaltet sie ab und zu kleine Kochshows und Degustationsrunden in RAUM ACHT.

- www.raum-acht.li

