



KICHERERBSEN IM GLAS (so kocht es Frau Rühr-Werk)

Das brauchen wir

- 500 g Kichererbsen
- Gläser in der Grösse die man als Portion braucht
- 1 grosse Schüssel zum Einweichen
- 1 Kelle oder 1 Esslöffel um die Gläser einzufüllen

Vorgehen

500 g	Kichererbsen	24 Stunden in kaltem Wasser einweichen
	Gläser	sauber waschen, heiss ausspülen, Gummis oder Deckel vorbereiten Wasser abgiessen, Kichererbsen mit kaltem Wasser spülen, in die Gläser verteilen, mit frischem Wasser bis ca. 1.5 cm unter den Rand auffüllen, Deckel verschliessen.

Kochen und Einkochen

Kichererbsen gehören zu den Eiweisshaltigen Lebensmittel, wesswegen wir beim Einkochen besondere Vorsicht walten lassen sollten.

Die Kichererbsen werden grad im Glas gegart. Die Gläser 120 Minuten bei 100°C im Wasserbad oder im Kombisteamer einkochen. So lange, damit sie gut gar sind.

Um die Sicherheit noch einmal zu erhöhen, können die Gläser nach 24 h noch einmal für 60 Min. bei 100°C eingekocht werden.

So ist das Risiko für eine Vermehrung von Bakterien höchstmöglich minimiert (Stichwort Clostridium Botulinum).

Lagerung und Haltbarkeit

Die Gläser dunkel und kühl lagern. So eingekocht halten die Gläser mindestens ein halbes Jahr, oder auch länger.