Kichererbse

cicer arietinum

Echte Kicher, hummus (arab.), kabuli channa, channa dal (ind.), garbanzo (span.), chick-pea (eng.), pois chiche (franz.), di ceci (ital.), nohut (türk.)

Kategorie

Hülsenfrüchte (fabaceae / leguminosae), Schmetterlingsblütler (fabaceae)

Beschreibung

Die Kichererbse, auch Venuskicher, im Englischen Chickpea genannt, ist eine einjährige, krautige Pflanze mit kräftiger Pfahlwurzel. Der aufrecht stehende, vierkantige Stengel wird 30 bis 60 bis 100 cm hoch und ist je nach Standort mehr oder weniger verzweigt. Die ganze Pflanze ist blaugrün bis graugrün gefärbt. Die Blüten stehen einzeln in den Blattachseln an einem langen, geknieten Stiel. Sie sind 10 bis 12 mm groß und purpurrot, violett, lila oder weiß gefärbt.Getrocknete Kichererbsen sind etwa erbsengroß und hart, blass gelbbraun und vom Trocknen in der Sonne runzlig. Sie haben dicke, faserreiche Schalen die sich durch Einweichen und Kochen lösen und die man in kaltem Wasser abstreift, ehe die Kichererbsen in ein Gericht gegeben werden.



cicer arietinum

Nährwerte von Kichererbsen pro 100 g

Kalorien	306
Eiweiß	19,0 g
Fett	5,9 g
Kohlenhydrate	44,3 g
Ballaststoffe	15,5 g



Kichererbse

Herkunft

Hauptanbaugebiete der Kichererbse sind heute die Türkei, Nordafrika, Mexiko, Afghanistan, Indien, Australien, Pakistan und Spanien. In Mexiko und Indien sind Kichererbsen nach wie vor ein wichtiges Grundnahrungsmittel. In der Küche finden besonders zwei Sorten Anwendung: die kleinen, runzeligen Samen aus Indien und die größeren rundlichen, beige-gelben Samen aus dem Mittelmeerraum, die in Europa bekannter und verbreiteter sind.

Aroma

Gekocht schmecken Kichererbsen leicht erdig bis nussig und haben eine fleischige Konsistenz, die ideal ist, um starke Aromen aufzunehmen. Frische Kichererbsen, die zitronig schmecken, sind glänzend grün und werden zu Beginn der Saison im späten Frühjahr roh oder gekocht gegessen.

Verwendung

Kichererbsen sind roh giftig. Erst das Erhitzen (in Kochwasser) auf mehr als 70 °C zersetzt das Gift Lectin (Phasin, ein Samenglykoproteid).

Mehl aus gerösteten Kichererbsen (Besan) wird zur Herstellung von Gebäck, Fladen und süßen

© 2026 coquina.de

Kuchen verwendet. Auch nutzt man es zum Eindicken von Saucen und für Ausbackteig. Geröstete Kichererbsen ähneln Haselnüssen und werden gesalzen als Snack gegessen oder mit Zucker umhüllt, als Süßigkeit.
Vor der Verwendung müssen getrocknete Kichererbsen mindestens 8 Stunden in viel Wasser eingeweicht werden, wobei sie ihre Größe fast verdoppeln. Für fast alle Gerichte bis auf falafel müssen sie etwa eine halbe Stunde in Wasser gekocht werden, bis sie al dente sind. Für Pürees wie hummus müssen sie weicher gekocht werden. Nach dem Kochen und Abtropfen kommen sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser, damit die losen Schalen oben schwimmen. Die verbleibenden Schalen müssen mit den Fingern abgerieben werden.
Eine Zubereitung aus Kichererbsenmehl ist die italienische Farinata, im französischen Nizza unter dem Namen Socca bekannt. Ferner kennt man in Spanien Speisen mit Kichererbsen (dort Garbanzos), zum Beispiel ist Cocido madrileño ein gekochtes Nationalgericht; in Andalusien genießt man zusammen mit Shrimps Tortillitas de camarones. In der Provence wird ein Gebäck aus einer Mischung aus Kichererbsen- und Weizenmehl hergestellt.
In der veganen Küche findet das Aquafaba genannte Kochwasser als Eiklar-Ersatz Verwendung.

Einkauf / Aufbewahrung

Getrocknete Kichererbsen und Kichererbsenmehl sind in Feinkost- und Asialäden erhältlich. Luftdicht verpackt halten sich Kichererbsen im Kühlschrank bis zu sechs Monaten. In Dosen werden auch gekochte Kichererbsen angeboten, doch behalten sie selbst nach vielem Abspülen einen leicht salzigen, metallischen Geschmack.

Ersatz

Wegen des besonderen Geschmacks ist insbesondere das Kichererbsenmehl nicht zu ersetzen.

Geschichte

Die Kichererbse stammt wahrscheinlich von der wild wachsenden Cicer reticulatum Ladizinsky ab. Mehr als 8000 Jahre alte Funde kultivierter Kichererbsen belegen ihren jungsteinzeitlichen Anbau in Kleinasien. Die Kichererbse wurde von dort in den Vorderen Orient, in den Mittelmeerraum und nach Indien verbreitet. In Griechenland gehören Hülsenfrüchte ab der Kupfersteinzeit zum festen Bestand der Nahrung. In Kleinasien wurden Kichererbsen in Karmir Blur, Yoncatepe und Bastam gefunden. Auch aus Troja VIIb und Gordion sind Kichererbsen bekannt.
Seit dem klassischen Altertum wird die Kichererbse in Griechenland und Italien als Nutzpflanze angebaut. In Deutschland stammt der einzige Fund von Samen aus der Römerzeit. In der Landgüterordnung Karls des Großen ist die Kichererbse als cicerum italicum im Kapitel 70 aufgelistet. Hildegard von Bingen empfahl Kicher (lateinisch cicer) als leichte und angenehme Speise und als Mittel gegen Fieber. Albertus Magnus unterschied drei Sorten: weiße, rote und schwarze oder dunkle Form. Hieronymus Bock erwähnte die Zysern (Bezeichnung in Kräuterbüchern des 16. Jh. für Kicher: Ziser oder Zisererbsen) nicht zum Gebrauch in der Küche, sondern vielmehr als Arznei. Nach dem Ersten Weltkrieg wurde am Rhein und in Württemberg die dunkelsamige Kichererbse geröstet als Kaffee-Ersatz gebraucht.
Wie Linsen und Bohnen sind Kichererbsen im Vorderen Orient ein Grundnahrungsmittel. Sie wurden erstmals in der Levante und im alten Ägypten angebaut, von wo sie sich über den gesamten Vorderen Orient und Nordafrika bis nach Indien verbreiteten. Wohin auch immer die Araber reisten, nahmen sie Kichererbsen mit, sodass sie sich später auch in Küchen wie der spanischen oder sizilianischen wiederfanden. Der botanische Name anetinum kommt von den Samen, die an den Seiten leicht eingerollt sind und wie der Kopf eines Widders (aries) aussehen.

© 2026 coquina.de