

Panisse

Diese Spezialität aus dem Süden Frankreichs könnte man auf den ersten Blick zwar für Pommes Frites halten, tatsächlich bestehen Panisse aber aus Kichererbsen. In reichlich Olivenöl gebraten sind sie außen schön knusprig und im Inneren herrlich cremig.

Mit Fleur de Sel und grobem Pfeffer bestreut schmecken Panisse als Snack zum Aperitif, machen aber auch als Beilage eine gute Figur.

Zubereitungszeit I: 30 Minuten
Kühlzeit: 1 – 24 Stunden
Zubereitungszeit II: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für 4 – 6 Personen:

250 g Kichererbsenmehl, ungeröstet
1 l Wasser
Olivenöl
Meersalz
Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung französischer Panisse aus Kichererbsen:

In einem Topf 1 l Wasser zusammen mit 1 gehäuften TL Salz und 1 EL Olivenöl erhitzen. Kurz bevor es zu kochen beginnt, das ungeröstete Kichererbsenmehl zugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Bei mittlerer Hitze weiterrühren, bis die Masse nach wenigen Minuten anfängt dicker zu werden.

Den Schneebesen gegen einen hitzebeständige Teigschaber oder Kochlöffel tauschen und die Masse weiter unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Kichererbsen-Masse so dickflüssig ist, dass beim Umrühren kurz der Topfboden sichtbar bleibt. Insgesamt beträgt die Kochzeit ca. 13 – 15 Minuten.

Die fertig gekochte Kichererbsen-Masse in eine mit Olivenöl ausgepinselte Auflaufform (ungefähr 30 x 25 cm) geben, glattstreichen und abkühlen lassen. Damit die Oberfläche nicht zu stark abtrocknet, diese ebenfalls mit Olivenöl bestreichen. Das alles lässt sich auch sehr gut bereits am Vortag erledigen.

Ist die Masse durchgekühlt und fest geworden, kann sie in etwa fingerdicke und -lange Stücke geschnitten werden. In einer Pfanne reichlich Olivenöl erhitzen und die Panisse darin goldbraun braten. Sie müssen nicht frei im Öl schwimmen, aber schon zu etwa einem Drittel im Olivenöl liegen.

Die fertigen Panisse kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Fleur de Sel bestreuen, etwas schwarzen Pfeffer darüber mahlen und servieren.

Das Rezept für die Panisse aus Kichererbsen ist mein Juni-Beitrag für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte auf Culinary Farm](#). Hier werden das ganze Jahr über die unterschiedlichsten Rezepte mit Hülsenfrüchten zusammengetragen.



Basierend auf einem Rezept von [David Lebovitz](#).