

1. **Zutaten:**

300g Kichererbsen
2 Zwiebeln, kleine Brunoise (feine Würfel)
2 Knoblauchzehen, fein zerdrückt
4 EL zerbröseltes Fladenbrot bzw. Paniermehl
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
1 rote und 1 Gelbe Paprika, in feine Streifen geschnitten
1 kleines Glas Kapern, oder Oliven frei nach dem Motto: man nehme was man hat
3 Mozzarella, in Scheiben geschnitten
1 Bescher Schmand
Saft von einer kleinen Limette
Öl, zum Ausfetten der Auflaufform
2 EL Ghee
1 Lorbeerblatt
2 EL fein geschnittener, frischer Ingwer
1 EL Graham Marsalla
1 EL gem. Koriander
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
2 Msp. Bockshornklee
1 Pr. gem. Zimt
1 Pr. gem. Nelken
verschiedene frische Kräuter

2. **Vorbereitungen am Vortag:**

Die Kichererbsen mehrmals gut abspülen und über Nacht einweichen. Dazu müssen sie mit der doppelten Menge an Wasser bedeckt werden.

3. **Zubereitung des Kichererbsenauflauf Ayurveda:**

Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und nochmals abspülen. Dann in Wasser, je nach Sorte, zwischen 30 und 90 Minuten kochen.

Ghee in einer großen Pfanne erhitzen und das Lorbeerblatt und die Kräuter kurz anrösten. Den Ingwer, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.

Das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Limettensaft zugeben, weiterdünsten. Die Kichererbsen und das Paniermehl, den Schmand hinzugeben, umrühren.

Die Auflaufform währenddessen ausfetten und mit dem Gemisch füllen. Die Mozzarellascheiben darauf verteilen und:

4. **Garen:**

ca. 30 Minuten bei ca. 180° C - 200°C im Heißlufttherd. Frische Kräuter obenauf und servieren.