KICHERERBSENBRATLINGE MIT SCHNTTLAUCHDIP

ZUTATEN FÜR CIRCA 4 PORTIONEN

Kichererbsenbratlinge

- 500 Gramm Kichererbsen (Konserve)
- 150 Milliliter Gemüsebrühe
- 2 Eier
- 80 Gramm Semmelbrösel
- 40 Gramm Weizenvollkornmehl
- 1 Knoblauchzehe
- 15 Gramm frische Petersilie
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Koriander
- 50 Milliliter Rapsöl zum Braten

Hauptgericht - vegetarisch

Schnittlauchdip

- 1 Esslöffel frischer Schnittlauch
- 500 Gramm Joghurt 1,5 Prozent Fett
- Saft einer Zitrone

ZUBEREITUNG

Kichererbsenbratlinge

Die Kichererbsen mit Gemüsebrühe im Mixer pürieren. Masse darf ruhig etwas grob sein. Die Eier hinzufügen und die Semmelbrösel und das Weizenvollkornmehl unterarbeiten. Knoblauch und Petersilie fein hacken und zum Teig geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und abschmecken. Den Teig zu Bratlingen formen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Schnittlauch-Dip

Joghurt mit Zitronensaft und dem kleingeschnittenen Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Je nach Produktverwendung können folgende Allergene enthalten sein: Soja, Sellerie, Ei, Glutenhaltiges Getreide/Weizen, Milch

Rezept: Kindergarten Pusteblume, Holzheim,

Foto: KErn/Dr. Christiane Brunner

Tipp: Bei Glutenunverträglichkeit kann Weizenvollkornmehl durch Kichererbsenmehl ersetzt werden.