

Kichererbsentätschli



Zubereitungszeit

30 Minuten + über Nacht quellen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien:	420 kcal
Eiweiss:	12 g
Fett:	25 g
Kohlenhydrate:	24 g

Tipps zu diesem Rezept

- 400 g Kichererbsen, abgetropft, aus der Dose verwenden.

Zutaten für 4 Portionen

180 g	Kichererbsen
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
ca.	1½ TL Salz
ca.	½ TL Cayennepfeffer
0.25 TL	gemahlener Kreuzkümmel
0.25 TL	Madras-Curry
2 Prisen	Nelkenpulver
1	Zwiebel
1 Bund	glattblättrige Petersilie
6 EL	Maisstärke
2	Eier
4 EL	Bratbutter

Zubereitung

1. Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht quellen lassen. Wasser abgiessen.
2. Kichererbsen in reichlich ungesalzenem Wasser weich kochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen. Mit dem Zitronensaft und der Hälfte des Öls pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Curry und Nelkenpulver würzen. Zwiebel und Petersilie fein hacken und mit Maisstärke zur Masse mischen. Eier verquirlen und unter die Masse mischen.
3. Etwas Masse in wenig Bratbutter braten und degustieren. Masse mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Restliche Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Pro Tätschli ca. 3 EL Masse in die Bratpfanne geben. Tätschli bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten. Sorgfältig wenden, weitere 6–8 Minuten fertig braten. Restliche Masse verarbeiten. Dazu passen Joghurt nature oder Zitronenvinaigrette und Blattsalat.