

Kichererbsen Bratlinge.

Rudolf Schulze 24.2.25

Zutaten:

90 g Kichererbsen getrocknet

60 g Kichererbsen Mehl

Ca 400 – 600 g Karotten und evtl. Sellerie

15 g Rapsöl

Salz, Pfeffer, Currygewürzpulver und nach Wunsch

Sendkörner gemahlen, Korianderkörner gemahlen, Muskatnuss, Dill.

Kichererbsen in kaltem Wasser 5 -6 Stunden Quellen lassen.



Kichererbsen nach dem Quellen abgießen und mit frischen Wasser 30 Minuten kochen.



Kichererbsen abgießen.

Karotten Schälen und Raspeln.



Sellerie Schälen und Raspeln.



Das geraspelte Gemüse in der Microwelle 5 Minuten garen.



Das Gemüse würzen.



Gemüse mit einem Schuss Wasser begießen und die Gewürze gut verrühren.

Die Kichererbsen mit einem Stabmixer und einem Schuss Wasser zu einem Brei verarbeiten.



Den Erbsbrei unter das Gemüse heben, gut vermischen.



Das Kichererbsen Mehl und das Öl in die Schüssel geben und mit der Hand gut verkneten.



Den Gemüse-Erbsenbrei in eine Buchform geben und im Ofen bei 160 Grad Umluft 20 Minuten Backen.



Man kann aus dem Brei auch Klöße formen und in der Bratpfanne Braten, benötigt aber viel Fett zum Braten.