

Lecker



ZWISCHENSCHRITTE



ZUBEREITUNG

Kichererbsen durch ein Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel zerdrücken. Haferflocken in einem Zerkleinerer fein mahlen. Die Karotte auf der groben Seite der Vierkantreibe raspeln. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Beides in feine Würfel schneiden. Die Blätter der Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Haferflocken, Karottenraspeln, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie gehackte Kräuter, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in die Schüssel zu den zerdrückten Kichererbsen geben und alles mit einem Ei vermischen. 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren und den Dip zubereiten. Dafür den Joghurt in eine kleine Schüssel geben, die Knoblauchzehe abziehen und in die Schüssel pressen. Die Kräuter sehr fein hacken und mit etwas Salz und schwarzem Pfeffer unter den Joghurt mischen und abschmecken.

Für den Salat in der zweiten mittelgroßen Schüssel das Dressing anrühren. Dafür Olivenöl, Weißweinessig, Honig und etwas Salz sowie Pfeffer verquirlen und abschmecken. Den Pflücksalat in mundgerechte Stücke zupfen und darauf legen. Die Kräuter von den Stielen zupfen, wenn nötig und die Kräuterblätter grob hacken. Kräuter in die Schüssel geben, aber noch nicht vermengen.

Nun die Kichererbsenmasse zur Hand nehmen und in 4 Portionen teilen. Jeweils eine Kugel aus der Masse formen und diese flach drücken. In die Mitte nun einen Ziegenkäsetaler platzieren und die überstehende Masse um den Taler drücken, sodass dieser in der Mitte des Bratlings steckt. Den Bratling flach drücken. Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben und darin vor dem Braten die Bratlinge wälzen. In einer Pfanne 3 EL Pflanzenöl auf mittlere Temperatur erhitzen und darin die Bratlinge von beiden Seiten je 3 bis 4 Minuten goldbraun anbraten. Diese einmal wenden und dabei nochmals 3 EL Pflanzenöl in die Pfanne geben.

Zum Servieren den Salat vermengen, kurz marinieren lassen und auf Teller verteilen. Je Portion zwei Kichererbsenbratlinge auf einen Teller geben und mit dem Joghurt-Dip ergänzen.

ZUTATEN

Für die Bratlinge:
 400 g (Abtropfgewicht) Kichererbsen
 80 g Haferflocken
 1 Karotte
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 20 g gemischte Kräuter nach Geschmack
 1 Ei
 4 Ziegenkäsetaler
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Salz
 1 TL schwarzer Pfeffer
 6 EL Pflanzenöl zum Braten
 6 EL Semmelbrösel

Für den Joghurt-Dip:
 250 g griechischen Joghurt
 1 kleine Knoblauchzehe
 30 g gemischte Kräuter nach Geschmack
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Für den Kräutersalat:
 100 g Pflücksalat
 60 g gemischte Kräuter nach Geschmack
 2 EL Olivenöl
 2 TL Weißweinessig
 1 TL Honig
 Salz
 schwarzer Pfeffer
 optional: bunte Karotten oder Beeren



UTENSILIEN

Sieb, 2 mittelgroße Schüsseln, Zerkleinerer, Vierkantreibe, Schneidebrett, Messer, kleine Schüssel, Knoblauchpresse, große Pfanne, Pfannenwender