

Kichererbsen-Patty (Bratling)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Dose Kichererbsen
- 4 Stängel Koriander
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 0,5 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei

Den Grill anheizen oder eine Grillpfanne bereitstellen.

Kichererbsen in ein Sieb schütten, gut abspülen und abtropfen lassen. Währenddessen Koriander waschen und trocken schütteln, Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern, Zitrone auspressen.

Kichererbsen, Knoblauch, Ingwer und die Hälfte des Zitronensafts in einem Mixer oder einem Pürierstab pürieren. Olivenöl und Mehl hinzufügen, gründlich vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Ei unterrühren und gegebenenfalls noch etwas Mehl hinzufügen, sodass die Masse knetbar wird.

Mit den Händen aus der Kichererbsen-Paste Pattys beziehungsweise Bratlinge formen (pro Person 1 Stück). Auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp:

Hülsenfrüchte enthalten viel Eiweiß und sättigen gut. Die Pattys auf einem Salat mit Essig-Öl-Dressing, mit einer aromatischen Soße (zum Beispiel einem pikanten Mango-Dip) oder als Burger mit etwas Gemüse-Garnitur zwischen Vollkorn-Buns servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen