

Knusprige Kichererbsen-Taler mit Salat

Ausländische Küche » Türkische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Dose Kichererbsen
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Ei(er)
- » 2 EL Mehl
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Stiele Thymian
- » 2 Stiele Petersilie
- » 1 Kopf Radicchio
- » 75g Rucola
- » 150g Lollo rosso/bianco
- » 100g Cocktailtomaten
- » 3 EL Weißwein-Essig
- » 6 EL Olivenöl
- » 1 Prise Zucker
- » 1 gr. Avocado(s)
- » 2-3 EL Zitronensaft
- » 1 Msp. Sambal Oelek
- » 100g Sesam

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, eine Knoblauchzehe hacken und mit den Kichererbsen pürieren. Ei und Mehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und unterrühren.

2. Die Salate waschen, trockenschütteln und in Stücke schneiden. Cocktailtomaten putzen, waschen und halbieren. Essig und 3EL Olivenöl verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

3. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Avocado schälen, würfeln und mit Zitronensaft pürieren. Eine Knoblauchzehe fein hacken, in das Avocadopüree rühren. Mit Salz und Sambal Oelek abschmecken.

4. Kichererbsenmus esslöffelweise auf einen mit Sesam bestreuten Teller geben und zu ca. 8 flachen Plätzchen drücken. In 3EL heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Vinaigrette mit den Salaten und Tomaten vermengen. Mit den Kichererbsen-Talern und Avocado-Dip anrichten.

Nährwerte: 550kcal/E13g/F46g/KH19g pro Portion

angelegt am: 09.01.2004

Rezept-Nr: 778

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke