

Kichererbsennuggets

Zutaten

245	g	Kichererbsen (1 Dose, abgetropft)
1	Stk.	Zwiebel
1	Stk.	Knoblauchzehe
½	Kl	Salz
½	Kl	Paprika
wenig		Pfeffer
50	g	Kichererbsenmehl
½	dl	Kichererbsenwasser
		Paniermehl
		HOLL-Rapsöl



Zubereitung

- Die Kichererbsen in ein Sieb abgiessen und das Einweichwasser zur Seite stellen. Die Kichererbsen abspülen und in einen Massbecher geben.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, grob schneiden und zu den Kichererbsen geben. Mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen und das Kichererbsenmehl begeben.
- Das Kichererbsenwasser zu Schnee schlagen und zu der Masse geben. Mit nassen Händen zu Nuggets formen.
- Das Paniermehl in einen Teller geben und die Nuggets darin wenden.
- In einer Bratpfanne das Öl auf grosser Stufe erhitzen, die Temperatur zurückstellen und die Nuggets darin goldbraun braten.

Tip

- Dazu passt Zitronenquark oder Tsatsiki.
- Eingeweichte aber auch gekochte Kichererbsen lassen sich gut einfrieren. So kann eine grössere Menge eingeweicht und vorgekocht werden.