

Kichererbsenkarottenbratlinge



Fotos Gisela M.

Rezept aus Rezeptbuch PureJuice_Pro von Kenwood und von Gisela M. auf CC abgewandelt

6-8 Stück (wir machten gleich die doppelte Menge)

Zutaten:

4 Karotten geputzt

1/4 Süßkartoffel geschält

1 Dose (400 gr.) Kichererbsen

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chillischote

10 gr. Koriander

1 TL Kreuzkümmel

3-4 TL Kichererbsenmehl (ich habe Kichererbsen mit Stahlmühle gemahlen)

1 Limette (Saft)

Rapsöl zum Herausbraten

Zubereitung:



Karotten und Süßkartoffel mit Entsafter oder Slowjuicer entsaften, den Saft so trinken oder anderweitig verwenden. Der Trester wird für das Rezept benötigt.



Danach die Limette schälen und entsaften, von der Limette wird der Saft benötigt.

Kichererbsen abtropfen und mit Wasser abspülen. Mit kaltem Wasser in einen Topf geben und 5-7 Minuten bei starker Hitze kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden und in Pfanne kurz andünsten.

Chillischote klein schneiden.

Dann alle Zutaten zusammenmischen, auch den Limettensaft und in Einzelportionen (nicht zu viel!) im Multizerkleinerer mit Messer zu einer Masse verarbeiten.



In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und von jeder Seite 3-5 Minuten braten.

Guten Appetit!