

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!

[Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch](#)



Foto von Bet Ty

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

Für 4 Personen

Zutaten:

Linsen Dal:

2 EL Rapsöl
2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
150g rote Linsen
500 ml Geflügelfond
2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten
200 ml Kokosmilch
3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten
20 g Ingwer
1 Zitrone, Abrieb
1 Pr. Kreuzkümmel
1 Chilischote
Salz
Raz el hanout

Zucchini-Sesam-Crunch:

2 St. Zucchini
4 EL Kichererbsenmehl
4 EL Sesam
200ml Rapsöl zum Ausbacken
Salz

Zubereitung Linsen Dal:

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Röhrelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zucchinibandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird. Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten.

Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zucchiniestreifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.

[Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch](#)

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

[Low carb Kichererbsenspätzle](#)



Foto von Gisela Martin

Rezept stammt aus Buch "Low carb-Abendessen – Über 60 Low carb

Rezepte" und wurde auf CC umgeschrieben

Anmerkung:

Kichererbsen haben weniger Kohlehydrate als Weizenmehl. Das Gericht in Summe hat pro Portion 290 kcal, ca. 19 gr. Eiweiß/46 gr. KH – ob das wirklich noch als LC bezeichnet werden kann, möchte ich nicht beurteilen. Aber eine schmackhafte, gesunde, kohlehydratreduzierte Variante ist es auf jeden Fall.

Zutaten 4 Personen:

280 gr. Kichererbsen (ich hatte geschälte Kichererbsen, die ich mit der Stahlgetreidemühle gemahlen habe)

3 Eier

ca. 10 EL Mineralwasser (bis Teigkonsistenz passt)

2 TL SalzPrise Muskatnuss

Zubereitung:

Geschälte Kichererbsen direkt in den Kessel mit der Stahlgetreidemühle mahlen (alternativ Kichererbsenmehl verwenden).

Andere Zugaben zugeben. K-Haken einsetzen und alles ein paar Minuten rühren lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen und ins Wasser schaben (oder mit Spätzlehobel/Spätzlepresse...) und 1-2 Minuten kochen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.