

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Erbesen–hoch2–Bratlinge

...viel pflanzliches Eiweiß mit Kichererbsen & Erbsen

Zutaten für ca. 10 Stück (2-3 Personen):

- 100 g TK Grüne Erbsen
- 1 Glas Kichererbsen (330 g / 215 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Bio-Sojasauce (siehe TIPP)
- 1 Ei
- 100 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- Kräutersalz, Garam Masala Gewürzmischung
- 2 EL Petersilie (TK oder frisch)
- Butterschmalz oder BIO-Bratöl zum Braten

Zubereitung:

Die TK-Erbsen in eine Schüssel geben, mit reichlich kochend heißem Wasser übergießen, etwas ziehen lassen, dann abgießen.

Die Kichererbsen in einem Sieb über einer Schüssel abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

In einer hohen Schüssel mit dem Stabmixer (oder mit einem Schnellmixer) die Kichererbsen mit 5 EL von der Kichererbsen-Flüssigkeit, dem Zitronensaft und der Sojasauce pürieren.

Die Erbsen dazu geben und noch einmal kurz pürieren, die Erbsen sollen noch in kleinen Stückchen sichtbar bleiben.

Mit einem Kochlöffel das Ei unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und ebenfalls gründlich unter die Erbsenmasse rühren. Zum Schluss kräftig mit Kräutersalz und Garam Masala würzen.

In einer großen Pfanne Butterschmalz oder Öl erhitzen. Jeweils einen großen EL voll Teig in die Pfanne setzen, ein bisschen zurecht formen und etwas glatt streichen. Bei mittlerer Hitze von der ersten Seite gut anbacken, dann wenden und auch von der zweiten Seite knusprig ausbacken.

Mit einem großen Salat servieren!

TIPP:

Achte auch bei Soja-Sauce auf die Zutatenliste. Da wirst Du große Unterschiede feststellen. Konventionelle Soja-Sauce enthält fast immer Zucker und andere ungesunde Zutaten. BIO-Soja-Sauce kommt dagegen mit ganz wenigen Zutaten aus – vergleichen lohnt sich!

