

Mittagessen

Kichererbsen-Pattys mit Kräuter-Couscous und Joghurt-Minz-Dip



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 593 kcal

Kohlenhydrate: 77 g

Proteine: 25 g

Fette: 16 g

Für 1 Portion:

- 150 g Kichererbsen (Dose)
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Koriander (frisch oder TK)
- 1 EL Petersilie (frisch oder TK)
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- 10 g Dinkelvollkornmehl
- 7 ml Olivenöl zum Braten
- 50 g Couscous (ungekocht)
- 1 EL Koriander (frisch oder TK)
- 1 EL Petersilie (frisch oder TK)
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 60 g Sojajoghurt
- 1/2 Bund Minze
- Salz, Pfeffer



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel klein schneiden. Danach zusammen mit Kichererbsen, Kräutern, Gewürzen, Zitronensaft und Kräutern in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab durchpürieren. Flohsamenschalen unterheben und Masse etwa 10 Minuten quellen lassen.
2. In einem Wasserkocher 400 ml Wasser kochen. Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser bedecken. Küchentuch darüber legen und den Couscous ca. 15 Minuten quellen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel etwas auflockern. Für den Dip Joghurt, Minze, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und verrühren. Tomate und Gurke in kleine Würfel schneiden. Später diese unter den Salat heben.
3. Nun mit feuchten Händen (bzw. mit Küchenhandschuhen) aus der Kichererbsenmasse walnussgroße Kugeln formen und diese ein wenig flach drücken. (Tipp: Sollte die Masse zu feucht und schlecht zu bearbeiten sein, 10 g Dinkelvollkornmehl unterheben.) Öl in der Pfanne auf geringer Stufe erhitzen und Pattys etwa 3-4 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze braten.
4. Tomate, Gurke, Koriander und Petersilie zum Couscous geben und gut verrühren. Nun zusammen mit den Pattys und dem Dip servieren.

