

Kichererbsen-Fritters mit Tomatensalat

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Fritters

400 g vorgekochte Kichererbsen
1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehen
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
1 Ei
3 Esslöffel Mehl
1/2 Teelöffel Koriander
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Pflanzenöl

Für das Tzatziki

200 g griechischer Joghurt
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Dill
1/4 Salatgurke
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Für den Tomatensalat

1 Esslöffel Rotweinessig
2 Esslöffel Olivenöl
1 Schalotte
200 g bunte Cocktail-Tomaten
2 Esslöffel Basilikum

Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Standmixer

Ich habe eine Schwäche für Kichererbsen. Wenn meine Freunde zur Tomatenbutter greifen, dippe ich mein Brot beherzt in Hummus. Und wenn ich die Wahl zwischen Döner und Falafel-Tasche habe, fällt meine Entscheidung immer gleich aus: "Einmal die Falafel-Tasche, bitte."

Die schrumpeligen Erbsen schmecken mir einfach in allen Variationen. Besonders aber, wenn sie sich nach Feierabend als knusprige Taler auf meinem Teller stapeln.

- 1 -

Für den Salat Tomaten halbieren. Schalotte schälen und fein würfeln.

- 2 -

Rotweinessig und Olivenöl in einer großen Schüssel verrühren. Schalotte, Tomaten und Basilikum hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat beiseitestellen.

- 3 -

Für das Tzatziki Knoblauch schälen und fein hacken. Gurke schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Alles mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 4 -

Für die Fritters Petersilie grob hacken. Kichererbsen abgießen. Knoblauch schälen und hacken. Im Standmixer alles mit Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer zu einer stückigen Masse zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer

Kichererbsen-Fritters mit Tomatensalat

würzen.

- 5 -

Ei aufschlagen und verquirlen. Mit Kichererbsenmasse und Mehl vermengen und zu Talern formen. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Kichererbsentaler pro Seite ca. 4 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 6 -

Kichererbsen-Fritters mit Tomatensalat und Tzatziki servieren.