

Knusprige Kichererbsen-Nuggets aus dem Ofen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 10 Nuggets

400 g Kichererbsen (inkl. Flüssigkeit aus der Dose)
100 g Pankomehl
50 g Kichererbsenmehl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 Teelöffel Salz

Besonderes Zubehör

Food Processor
Handmixer

Schluss mit Nuggets aus dem Fastfood-Restaurant! Diese knusprigen Kichererbsen-Nuggets kommen ganz ohne Fleisch aus und du weißt genau, was drin ist - denn du hast sie selbst gemacht. Und es geht schneller als sich an einer langen Schlange anzustellen. Schmeiße deinen Mixer an, püriere Kichererbsen, Knoblauch und Zwiebeln und forme sie zu den kleinen goldenen Snack-Highlights - den Rest übernimmt dein Ofen für dich.

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Pankomehl auf einem Backblech verteilen, 5 Minuten im heißen Backofen

anrösten und anschließend abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. 1/4 des Kichererbsenwassers aus der Dose in ein Gefäß füllen. Kichererbsen abtropfen lassen und mit Knoblauch, Zwiebel, Salz und Kichererbsenmehl in den Food Processor geben und zerkleinern.

- 2 -

1/4 der Kichererbsenflüssigkeit mit einem Handmixer zu festem Schaum schlagen. Kichererbsenschaum unter die Kichererbsenmasse heben.

- 3 -

Nuggetmasse mit angefeuchteten Händen zu Nuggets formen und im Panko wälzen. Nuggets 15 Minuten im heißen Backofen knusprig backen.