

# Kichererbsen-Frikadellen mit Möhren und Kartoffel-Stampf

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

100 g Kichererbsen	1 Stück Reiswaffel	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 EL mittelscharfer Senf	1 EL Tomatenmark
1 Bund Petersilie	50 g Kichererbsenmehl	50 g Paniermehl
50 g Weizenmehl	1 TL Korianderpulver	1 TL Kümmel
1 EL süßes Paprikapulver	1 EL Piment	150 ml Rapsöl
1/2 TL Salz	1/2 TL bunter, gemahl. Pfeffer	

### Für Zwiebeln und Möhren:

250 g Möhren	3 mittelgroße Zwiebeln	100 ml trockener Rotwein
50 ml Portwein	Sonnenblumenöl	

### Für die Sauce:

2 große Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 ml trockener Rotwein
50 ml Portwein	150 ml Gemüsefond	1 Zweig Thymian
1 EL Zucker	Sonnenblumenöl	

### Für den Stampf:

150 g Kartoffeln	vegane Crème-fraîche	1 Muskatnuss
1 TL Ursalzzsteine	Pfeffer	

### Für die Petersilie:

1 Bund Petersilie	1 Zitrone	1 EL Honig
-------------------	-----------	------------

## Für die Frikadellen:

Die Kichererbsen abgießen und den Saft auffangen. Kichererbsen zerdrücken.

Reiswaffeln in kleine Krümel zerdrücken und mit 2 EL warmen Wasser aufgießen. Zwiebel abziehen und in kleinen Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch zur Reiswaffel geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Senf, Kümmel, Paprikapulver, Petersilie, die Hälfte des Kichererbsenmehls, Tomatenmark, Koriander, Piment, Salz, Pfeffer und die Hälfte vom Kichererbsenwasser zur Reiswaffel geben.

Zerdrückte Kichererbsen hinzufügen. Alles zu einer Masse kneten. Mit weiteren Kichererbsen verdicken, falls nötig. Aus der Masse mit nassen Händen kleine Frikadellen formen. Den restlichen Kichererbsensaft mit einem Schneebesen aufschlagen, sodass er wie Eiweiß-Schaum steht. Paniermehl mit restlichem Kichererbsenmehl mischen. Frikadellen zuerst im Weizenmehl wenden, dann vorsichtig im Kichererbsen-Schaum drehen und schließlich im Paniermehl wenden. Frikadellen in heißem Öl goldbraun ausbraten.

## Für Zwiebeln und Möhren:

Möhren waschen, trockentupfen, von Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden.

Möhren und Zwiebeln kurz in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und mindestens 20 Minuten bedeckt köcheln lassen. Dann so lange braten, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist.

## Für die Sauce:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Zucker und Öl in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten und karamellisieren. Thymian abbrausen, trockenwedeln und dazugeben. Mit Fond, Rotwein und Portwein ablöschen und köcheln lassen. Zum Schluss mit einem Stabmixer zu einer Weinsauce verarbeiten und durch ein Sieb passieren.

**Für den Stampf:**

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Kartoffeln schälen, klein schneiden und weichkochen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Fertig gegarte Kartoffeln zerstampfen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**Für die Petersilie:**

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ca. 10 Minuten in Zitronensaft und Honig einlegen.

Frikadellen, Stampf, Zwiebeln und Möhren auf den Teller legen.

Rotweinsauce in eine extra Schüssel oder zwischen die Zwiebeln und Möhren geben. Über den Stampf die Zitronen-Petersilie legen. Das Gericht servieren.

Violetta Palatinus-Acs am 27. Juli 2020