

Kichererbsen-Bratlinge mit Sesam-Joghurt-Soße und Salat

Für zwei Personen

Für die Bratlinge:

200 g Kichererbsenmehl	100 g Grünkernschrot	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bund glatte Petersilie	200 ml Gemüsefond
1 TL Kreuzkümmel	500 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für den Krautsalat:

1 kleiner Kopf Weißkohl	1 Limette	1 EL Olivenöl
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensalat:

2 große Tomaten	1 rote Paprika	1 Zwiebel
1 milde grüne Chili	1 TL Agavendicksaft	1 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sesam-Joghurt-Sauce:

200 g Sahnejoghurt	1 Limette	1 EL Sesam-Mus
Salz	Pfeffer	

Für die Bratlinge:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Kichererbsenmehl und Grünkernschrot vermengen. Mit heißem Fond aufgießen und umrühren bis sich ein fester Teig bildet. 5 Minuten quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Nach 5 Minuten die Petersilie zum Teig geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Erneut umrühren. Mit nassen Händen kleine Bratlinge aus der Masse formen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Sobald das Fett heiß ist, die Bratlinge für 5-8 Minuten frittieren. Die Bratlinge mit einer Schöpfkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für den Krautsalat:

Den Weißkohl fein hobeln. Limette halbieren und die Hälfte auspressen. Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker und einen Spritzer Limettensaft in das Kraut einmassieren. Den Krautsalat bis zum Servieren durchziehen lassen.

Für den Tomatensalat:

Die Tomaten und die Paprika waschen, Zwiebel abziehen. Alles in kleine Würfel schneiden. Chili längs aufschneiden und klein hacken. Alles mit Agavendicksaft, Essig und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sesam-Joghurt-Sauce:

Die Limette halbieren und die Hälfte auspressen. Joghurt, einen Spritzer Limettensaft und Sesam-Mus vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Fyn Auffahrth am 16. April 2019