



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Kichererbsen-Haferflocken- Bratlinge

ca. 20 Bratlinge

Zutaten:

- 2 Gläser Kichererbsen (1 Glas = 400g)
- 2 Zwiebeln
- 100 g Haferflocken
- Öl
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Möhren
- gehackte Petersilie nach Belieben
- Pfeffer

So wird es gemacht:

1. Die Kichererbsen kurz in einem Sieb abspülen und anschließend mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und zu den Kichererbsen hinzugeben.
3. Möhren waschen, fein raspeln und ebenfalls zu den Kichererbsen geben.
4. Haferflocken und Petersilie zur Masse hinzugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.
5. Alles gut durchkneten und danach flache Bratlinge daraus formen.
6. Die Bratlinge in der Pfanne in Öl von beiden Seiten kross anbraten.

Tipp:

Das Kichererbsenwasser (Aquafaba) auffangen und für unsere leckeren Himbeer-Cookies verwenden.

Mit veganem Tsatsiki, Apfelmarkketchup oder anderem Dip und Beilage nach Wahl servieren.

