

Kichererbsen-Nuggets

Zutaten

Menge	Einheit	Bezeichnung
200	g	Möhren
1		Knoblauchzehe
1	Glas (220 g)	Kichererbsen
50	g	Haferflocken
10	g	Schnittlauch
1/2	TL	Paprikapulver, edelsüß
1		Ei
1	TL	Senf
		Salz, Pfeffer
50	g	Cornflakes
50	g	Pankomehl
120	ml	Milch
2	EL	Olivenöl

Portionen: 4

Zubereitung

Möhren, Knoblauch und Schnittlauch klein schneiden. Kichererbsen woflen. Möhren, Knoblauch, Kichererbsen, Haferflocken, Schnittlauch, Ei, Senf und Parikapulver vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cornflakes zerkrümeln, mit dem Panko-Mehl mischen und kurz anrösten. Abkühlen lassen.

Gemüsemasse zu 16 Nuggets formen, in Milch und Panade wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nuggets dünn mit Öl beträufeln/bestreichen/besprühen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft 15 bis 20 Minuten backen.

Ofen, vegetarisch

From:
<https://matthias.moorkamp.info/> - Swap Space

Permanent link:
<https://matthias.moorkamp.info/rezpte:hauptgerichte:kichererbsen-nuggets?rev=1696342617>

Last update: 2023/10/03 16:16

