

# 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, "Kichererbsen

From:

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

Permanent link:

<https://matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:kichererbsen-nuggets?rev=1696345002>

Last update: 2023/10/03 16:56

