

# Kichererbsen – Laibchen

Mengenangaben für **4 Portionen**



## Rezept

### Zutaten:

- Kichererbsen: 2 Dose(n)
- Zwiebel: 2 Stück
- Knoblauchzehe: 2 Stück
- 1 Bund Petersilie
- Leinsamen, geschrotet: 100 g
- Eier: 2 Stück
- Tomatenmark: 2 EL
- Haferflocken, zart: 120 g
- Semmelbrösel: 200 g
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl

### Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Petersilie hacken. Leinsamen in einer Schüssel in 10 EL warmem Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kichererbsen pürieren. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Ei, Tomatenmark, Haferflocken, Semmelbrösel sowie Leinsamen-Wasser-Mix mit den pürierten Kichererbsen vermengen bis eine formbare Masse entsteht. Alles mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark abschmecken. Mit den Händen 8 gleichgroße Pattys formen. Hände ggf. vorher befeuchten. Jeden Patty jeweils mit etwas Öl einpinseln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und ca. 20-25 Minuten auf mittlerer Stufe backen.

## TIPP

Die Pattys können auch mit geriebenem Gemüse (z.B. Karotten, Zucchini, ...) ergänzt werden.  
Diese Laibchen eignen sich auch hervorragend als Patty für Burger (anstelle der klassischen Fleisch-Pattys).

## Nährwerte pro Portion:

| Energie  | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz  |
|----------|------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|-------|
| 546 kcal | 21 g | 3 g                   | 58 g          | 6,4 g  | 23 g    | 15,26 g       | 2,2 g |

## Allergen(e):

|            |          |
|------------|----------|
| A - Gluten | C - Eier |
|------------|----------|