

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