



Kichererbsenpuffer mit Sour-Cream-Dip

an Feldsalat mit knackiger Gurke



ca. 30min



2 Portionen

Puffer, Bratlinge, Fritter, ... Wie auch immer du diese kleinen, goldenen Schätze nennst, köstlich schmecken tun sie allemal. Im Teig finden sich nussige Kichererbsen und knackige Paprika, die knusprig ausgebraten besonders gut zur Geltung kommen. Zu unseren Puffern servieren wir einen würzig-cremigen Dip und zarten Feldsalat mit erfrischender Gurke. Ein abwechslungsreiches Abendessen für die ganze Familie – guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher saure Sahne ³
- 1 Gurke
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1TL Senf ⁴
- 4TL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- große Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Temperaturtest: Gib eine Messerspitze Teig in das Öl. Wenn es sofort anfängt zu brutzeln und zu blubbern, ist das Öl heiß genug.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 52.3g, Eiweiß 15.9g



1

1. Kichererbsen pürieren

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit der **Gewürzmischung**, 1 Ei, ca. 3½EL heißem Wasser und ½TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren; die Masse darf ruhig etwas stückig bleiben (siehe Schritt 6).



4

4. Dip anrühren

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **saure Sahne** mit dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2

2. Puffer formen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und fein würfeln, dann unter die **Kichererbsenmasse** heben. 4TL Mehl untermengen und den **Teig** zu 6 flachen Puffern formen. **Tipp:** Am besten befeuchtest du deine Hände leicht oder ölst sie ein, damit der **Teig** nicht daran haftet.



5

5. Salat zubereiten

1EL Pflanzenöl mit 1TL Balsamicoessig und 1TL Senf zu einem Dressing verrühren. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Salat** und die **Gurkenscheiben** mit dem Dressing vermengen. Die **Kichererbsenpuffer** mit dem **Dip** und dem **Salat** anrichten und servieren.



3

3. Puffer braten

2EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne mittelhoch bis stark erhitzen, die **Puffer** hineingeben und von jeder Seite 3–5Min. braten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.



6

6. Pufferprofis

Die Kichererbsenmasse sollte in etwa die Konsistenz von Keksteig haben. Wenn sie zu trocken ist, gib einen Schuss heißes Wasser dazu; bei zu feuchtem Teig helfen ein paar Semmelbrösel oder etwas Mehl.