



Erbsen-Kroketten mit cremigem Gurken-Ingwer-Dip

Zutaten für 2 Portionen

Für die Erbsen-Kroketten

- 175 g getrocknete Erbsen - über Nacht einweichen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 g Sojajoghurt
- 2 EL Kokosöl - zum Braten
- 5 EL Dinkel-Paniermehl
- 1 EL geriebener Ingwer
- ½ TL Kurkumapulver
- ¼ TL Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL Zimtpulver
- 10 g fein geschnittener Koriander
- 10 g fein geschnittenes Basilikum

Für den Gurken-Ingwer-Dip

- 50 g Salatgurke - schälen, reiben, leicht salzen und 10 Min. ziehen lassen
- 80 g Soja-Sauerrahm (z. B. von Soyana)
- 35 g Sojajoghurt
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL fein geschnittener Koriander
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 45 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Erbsen-Kroketten das Erbsenwasser abgiessen, die Erbsen über einem Sieb gründlich spülen und in reichlich frischem Wasser ca. 25 - 30 Min. weichkochen.

In der Zwischenzeit den Dip zubereiten. Hierzu das Wasser aus der Gurke pressen und diese in eine Schüssel geben. Dann alle weiteren Dip-Zutaten dazugeben, alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Sobald die Erbsen weich sind, abgiessen und zusammen mit der Gemüsebrühe in einen leistungsstarken Mixer geben. Alle restlichen Zutaten - ausser Paniermehl, Koriander und Basilikum - ebenfalls in den Mixer geben und fein mixen.

Die Masse in eine Schüssel füllen, das Paniermehl, Koriander und Basilikum unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse mit feuchten Händen Kroketten formen, diese sofort vorsichtig in die Pfanne legen und von allen Seiten anbraten. Zum Abtropfen kurz auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen.

Die Erbsen-Kroketten auf einer Platte anrichten und zusammen mit dem Dip servieren.

Verschenken Sie ein Abo unserer Foodscout - Unser veganes Rezepte-Magazin

Mit einem Abo unseres [vegane Rezepte-Magazins foodscout](#) schenken Sie pro Jahr vier *foodscout*-Ausgaben - jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn die Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

In jeder *foodscout* gibt es überdies Schwerpunktthemen, z. B. vollwertige Brote und Brötchen, fermentierte Speisen, raffinierte Aufläufe, bunte Gemüsenudeln, vegane Frühstücksideen, orientalische Snacks und vieles mehr. Auch wird stets eine Landesküche vorgestellt, mal indisch, mal vietnamesisch, gerne auch mediterran oder zur Abwechslung mexikanisch. Ergänzt werden die Rezepte von vielen Informationen rund um gesundes Kochen, gesunde Zubereitungsmethoden, Lebensmittelporträts und vieles mehr. Sie können hier einen Blick in [die letzte foodscout-Ausgabe](#) werfen.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 791 kcal
- Kohlenhydrate: 82 g
- Eiweiss: 49 g
- Fett: 29 g