



Kroketten aus Kichererbsen – selbermachen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Kroketten

- 500 g gekochte Kichererbsen (aus dem Glas)
- 2 mittelgrosse Kartoffeln - schälen und kleinschneiden
- 1 Zwiebel - fein würfeln
- 1 Bund Petersilie - fein hacken
- 80 g Dinkel Paniermehl
- 2 TL Ei-Ersatz
- 1/2 TL Backpulver

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Tahin (Sesammus)
- 1/2 TL [Apfelessig](#)
- 1 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 1/2 TL Korianderpulver
- 1/4 TL Muskatpulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Die Kartoffeln in Salzwasser weichkochen und abgiessen.

Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen über einem Sieb so lange spülen, bis kein Schaum mehr entsteht. Anschliessend zusammen mit den gegarten Kartoffeln pürieren.

Das Püree in eine Schüssel geben. Petersilie, Zwiebel, Ei-Ersatz, Backpulver, Tahin, Apfelessig und Zitronensaft dazugeben und alles gut vermengen. Dann mit den Gewürzen bestäuben, nochmals vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Aus der Masse Kroketten formen, in Paniermehl wälzen und auf das Backblech legen. Die Kichererbsenkroketten in den Ofen schieben und 30 Min. backen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 484 kcal
- Kohlenhydrate: 74 g
- Eiweiss: 23 g
- Fett: 10 g