

Gemüse-Nuggets mit Gurken-Dip

Zutaten für 2 Portionen

Für die Gemüse-Nuggets

- 180 g Blumenkohl – grob zerkleinern
- 120 g Zucchini – grob zerkleinern
- 100 g Karotten – grob zerkleinern
- 60 g Knollensellerie – grob zerkleinern
- 110 g Kichererbsen, aus dem Glas – über einem Sieb abtropfen lassen
- 80 g + 50 g Dinkel-Paniermehl
- 30 g Chiasamen
- 20 g Bio-Maisstärke

Flüssige Zutaten und Gewürze

- 60 ml Wasser
- 8 EL Erdnussöl
- 3 TL Senf
- 1 TL Tamari (Sojasauce)
- 2 EL Edelhefeflocken
- ½ TL Paprikapulver
- 1 Prise Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Gurken-Dip

- 50 g Salatgurke – grob reiben
- 80 g Sojamousse (oder eine andere cremige Soja-Alternative)
- 30 g Sojajoghurt
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 TL fein geriebener Ingwer
- ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 EL fein gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für die Gemüse-Nuggets das Gemüse und die Kichererbsen in einem Standmixer oder Cutter geben, in 3 - 4 Etappen auf Reiskorn-Grösse zerkleinern und in eine Schüssel füllen.

Anschliessend die Chiasamen mit 60 ml Wasser in den Mixer geben, kräftig mixen und ebenfalls in die Schüssel geben.

Dann die 80 g Paniermehl, Maisstärke, Muskat, Paprika, Hefeflocken, Tamari und Senf dazugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit den Händen gründlich vermengen, abschmecken und kurz zur Seite stellen, damit die Chiasamen quellen und binden können.

In der Zwischenzeit für den Gurken-Dip alle Zutaten miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühlstellen.

Für die Nuggets 50 g Paniermehl in einen tiefen Teller geben und einen weiteren, mit Küchenpapier ausgelegten Teller bereitstellen.

Dann das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit aus der Masse mit leicht-feuchten Händen die Nuggets formen, im Paniermehl wenden und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf den Teller legen.

Die Gemüse-Nuggets und den Gurken-Dip zusammen mit einem knackigen Salat geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 686 kcal, Kohlenhydrate: 79 g, Eiweiss: 20 g, Fett: 30 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gemuese-nuggets-mit-dip.html>