



KICHERERBSENBRATLINGE MIT PETERSILIENDIP, Hirtenkäse-Gurken-Salat und Kartoffelspalten



HELLO KICHERERBSEN

Kichererbsen enthalten zur Freude vieler Vegetarier eine beträchtliche Menge Eisen sowie Proteine und sind dadurch ein super Fleischersatz.



Kartoffeln (Drillinge)



Joghurt



Dill



Petersilie



Weizenmehl



Mayonnaise



Kichererbsen



Karotte



Gurke








Radieschen



orientalische Gewürzmischung



Hirtenkäse

-  15 [20 | 20] Min.
-  25 [30 | 30] Min.
-  Stufe 1
-  Thermomix hilft
-  Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **2 große Schüsseln**.



1 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** der Länge nach vierteln (**Wedges**). **Kartoffelwedges** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und nach Geschmack **salzen*** und **pfeffern***. Auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind.



2 ZERKLEINERN

Kichererbsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Dill und **Petersilie** getrennt voneinander in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Dill in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



3 SALAT & DIP ZUBEREITEN

Radieschen, **Hälfte** vom **Joghurt**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** zum **Dill** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Gurke nach Belieben schälen, in Halbmondscheiben schneiden und zu den **Radieschen** geben. **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und zum Marinieren beiseitestellen.

Restlichen **Joghurt** und **Mayonnaise** zur zerkleinerten **Petersilie** geben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 TEIG ZUBEREITEN

Karotte schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Kichererbsen**, 1 [2 | 2] **Ei***, **Hälfte** des **Hirtenkäses**, **Weizenmehl**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 5** mischen. **Teig** in eine große Schüssel umfüllen.



5 BRATLINGE BACKEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Kichererbsenteig** mit einem Esslöffel in 8 [12 | 16] Portionen in die Pfanne geben und etwas flach drücken. **Bratlinge** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. Die **Bratlinge** mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden.

★ **TIPP:** Geduld zahlt sich aus! Wende die **Bratlinge** nicht zu schnell.



6 ANRICHTEN

Restlichen **Hirtenkäse** zerbröseln, unter den **Gurkensalat** heben und **Salat** auf Teller verteilen. **Kichererbsenbratlinge** und **Kartoffelspalten** dazu anrichten und mit **Petersiliendip** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1.200 g
Kichererbsen	1	1½	2
Dill/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Karotte NL	1	2	2
Gurke ES	1	2	2
Radieschen	100 g	150 g	200 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	60 ml	80 ml
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
orientalische Gewürzmischung	4 g	6 g	6 g
Öl* für Schritt 1, 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Eier* 2) für Schritt 4	1	2	2
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	4.096 kJ/979 kcal
Fett	4,78 g	42,95 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	7,07 g
Kohlenhydrate	10,69 g	96,03 g
– davon Zucker	1,47 g	13,23 g
Eiweiß	4,89 g	43,94 g
Salz	0,341 g	3,067 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at