

Kichererbsen-Laibchen

Die Kichererbsen-Laibchen sind eine vorzügliche vegetarische Speise. Das Rezept ist auch bei Kindern sehr beliebt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 8 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

400 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1 Stk.	Bio-Zitrone (Schale unbehandelt)
1 Handvoll	Petersilie gehackt
0.5 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Ei
0.5 TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
100 g	Semmelbrösel
3 EL	Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einem Sieb mit fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen klein zerhacken. Petersilie fein hacken, die Schale der Zitrone abreiben, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.
2. Die Kichererbsen mit einem Stabmixer pürieren, Zwiebeln, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Ei, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut vermengen. Jetzt die Semmelbröseln dazu mischen und verkneten.
3. Aus der Masse Laibchen formen und Kühlschrank zirka 30 Minuten ruhen lassen.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die **Kichererbsen-Laibchen** auf jeder Seite bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten goldbraun braten.

5. Die Laibchen auf Teller anrichten und mit Salat deiner Wahl servieren. Hier war es Krautsalat mit Linsen.

Tipp

Anstelle von Semmelbröseln kann man die Kichererbsen-Laibchen auch mit Haferflocken zubereiten. Nach Belieben einen Kräuter-Dip oder Knoblauch-Dip dazu servieren.