

Kichererbsenschnitzel mit Kartoffel-Sellerie-Stampf

Kichererbsenschnitzel

für 4 Personen

Zutaten:

200g eingeweichte Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Speisestärke
50 g Paniermehl
2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Kapern
50 ml Sahne
1 Ei
1 EL Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer, Curry, Chilisalz, Thymian
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Kichererbsen am Vorabend in kaltem Wasser einweichen. Dabei sollten sie mindestens mit dem dreifach an Wasser bedeckt sein. Die Kichererbsen abgießen und zusammen mit allen Zutaten in einem Standmixer (Thermo-Mix) klein häckseln. Mit einem Esslöffel kleine Schnitzel formen und in Öl von jeder Seite knusprig anbraten. Auf Krepppapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Backofen warmhalten.

Kartoffel-Sellerie-Stampf

für 4 Personen

Zutaten:

800 g Kartoffeln → gewürfelt
400 g Knollensellerie → gewürfelt
60 g Butter
60-80 g Sahne
Salz und Pfeffer, Muskat frisch gerieben (evtl. Kräutersalz)

Zubereitung:

Die Kartoffel- und Selleriewürfel etwa 20 -30 Minuten im Kochtopf weichkochen, dann abgießen. Die Butter und Sahne zu dem Gemüse geben und alles grob „stampfen“. Mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp:

Zu den Schnitzeln passt ein Kräuterdip oder auch eine Kräutersahnesoße
Auf den fertigen Stampf kann man Kräuterpetersilien-Öl drapieren.