

Kichererbsenbratling mit Minz-Dip (ca. 10 Probierportionen à 50 g)



Minz-Dip:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
½ Bund	Minze	○ waschen, von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden
200 ml 3 EL	Joghurt (1,5 %) Zitronensaft	○ zusammen mit der Minze verrühren

Kichererbsenbratling:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1	Knoblauchzehe	○ schälen und fein hacken
½ Bund	Petersilie	○ waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken
240 g	gegarte Kichererbsen	○ auf einem Sieb gut abtropfen lassen
75 ml	Gemüsebrühe	○ zusammen mit den Kichererbsen pürieren
1	Ei	○ alle Zutaten zusammen mit der gehackten Knoblauchzehe und der gehackten Petersilie in die Kichererbsenmasse einarbeiten, bis sie eine kompakte Konsistenz hat ○ evtl. noch ein bisschen Brösel oder Mehl zugeben
40 g	Semmelbrösel	
20 g	Dinkelvollkornmehl	
20 g	Leinsamen, geschrotet	
20 g	Sesam, weiß	
1 Prise	Jodsalz	
1 Prise	Pfeffer	
½ TL	Koriander, gemahlen	
½ TL	Cumin, gemahlen	
20 ml	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen ○ Kichererbsenmasse mit Hilfe eines Eisportionierers oder einer kleinen Kelle portionieren, zu Bratlingen formen und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten
		○ Bratlinge zusammen mit dem Minz-Dip anrichten

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Kichererbsensalat

(ca. 10 Probierportionen à 80 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
125 g 1 Prise	Couscous Jodsalz	○ in einer Schüssel vermengen
200 ml	Wasser	○ aufkochen und über den Couscous gießen, abgedeckt 5 Minuten quellen lassen ○ Couscous mit einer Gabel auflockern und kaltstellen
240 g	gegarte Kichererbsen	○ auf einem Sieb gut abtropfen lassen
3 Stangen	Staudensellerie	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden
60 g	getrocknete Sauerkirschen	○ grob hacken
1	Apfel	○ waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
1	rote Zwiebel	○ schälen und in kleine Würfel schneiden
½ Bund	Petersilie	○ waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken
		○ Staudensellerie, Sauerkirschen, Apfel, Zwiebel und Kichererbsen mit dem Couscous vermischen
2	Knoblauchzehen	○ schälen und sehr fein hacken
100 ml 2 TL 4 EL	Limettensaft Honig Olivenöl	○ alles mit dem Knoblauch verrühren, über den Kichererbsensalat geben und vorsichtig vermengen
	Jodsalz Pfeffer	○ Kichererbsensalat abschmecken
		○ Kichererbsensalat für ca. 40 Minuten kaltstellen

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Technische Universität Berlin



FÖL

Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V. Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Kichererbsensuppe

(ca. 10 Probierportionen à 50 ml)



Koriander-Joghurt:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
½ Bund	Koriander	○ waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken
200 ml 1 EL	Joghurt (1,5 %) Olivenöl	○ zusammen mit dem Koriander verrühren und kaltstellen

Suppe:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1	Zwiebel	○ schälen und in feine Würfel schneiden
1	Knoblauchzehe	○ schälen und fein hacken
½	rote Chilischote	○ waschen, Stiel entfernen, längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken
1	Karotte	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
240 g	gegarte Kichererbsen	○ auf einem Sieb gut abtropfen lassen
1 EL	Rapsöl	○ in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten ○ Chili und Karotten hinzugeben und kurz anbraten
1 TL ½ TL	Cumin, gemahlen Kurkuma, gemahlen	○ Gewürze hinzugeben
500 ml	Gemüsebrühe	○ zum Ablöschen dazu gießen und Suppe ca. 20 Minuten garen, bis die Karotten weich sind ○ Kichererbsen dazugeben und kurz aufkochen lassen
1 EL ½ EL ½ EL	Tahini Zitronensaft Honig	○ alles dazugeben und die Suppe fein pürieren
	Jodsalz Pfeffer	○ Suppe abschmecken, anrichten und mit dem Koriander-Joghurt servieren

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.
Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages