

## 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



FÖL  
Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages