



KICHERERBSENBRATLINGE MIT PETERSILIENDIP, Hirtenkäse-Gurken-Salat und Kartoffelspalten



HELLO KARTOFFEL

Kartoffeln sind weltweit das am meisten verspeiste Gemüse. Ursprünglich aus Südamerika, setzt die Wunderknolle ihren Siegeszug immer noch fort: Selbst im Weltraum wurde sie 1995 auf der Columbia angebaut. Guten Appetit!



Kartoffeln



Joghurt



Dill



Petersilie



Weizenmehl



Mayonnaise



Kichererbsen



Karotte



Gurke



Radieschen



türkische
Gewürzmischung



Hirtenkäse

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Unser Gericht nimmt Dich heute mit auf eine Gewürzreise durch den Orient. Und Bratlinge selber machen? Mit unserem Rezept ist das einfacher, als Du denkst! Dank unserer aufregenden Gewürzkombi werden die Kichererbsenbratlinge dazu besonders schmackhaft. Mit Kartoffelspalten und einem Hirtenkäse-Gurken-Salat hast Du die perfekten Beilagen zum Genießen!

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 Sieb**, **1 große Schüssel**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELWEDGES SCHNEIDEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** in Spalten (**Wedges**) schneiden. **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 ca. 25 Min. backen, bis die **Wedges** innen weich und außen knusprig braun sind.



4 KICHERERBSENTEIG MIXEN

In einem hohen Rührgefäß **Kichererbsen**, geraspelte **Karotte**, 1 [2 | 2] **Ei***, **Hälfte** des **Hirtenkäses**, **Weizenmehl** und **Gewürzmischung** mit einem Pürierstab zu einem **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

★ **TIPP:** Pürier den Teig nicht zu fein. Die Bratlinge sind auch lecker, wenn noch einige Stücke Kichererbsen und Feta im Teig sind.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.

Dill und **Petersilie** getrennt voneinander fein hacken.

Karotte schälen und grob reiben.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Radieschen je nach Größe vierteln oder achteln.



5 BRATLINGS ANBRATEN

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.



3 DIP UND SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und gehackten **Dill** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Gurke** und **Radieschen** hinzugeben und marinieren lassen.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit restlichem **Joghurt** und der **Mayonnaise** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Kichererbsen	1	1½	2
Dill/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Karotte DE	1	2	2
Gurke NL BE	1	2	2
Radieschen DE	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
türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	6 g
Öl* für Schritt 1, 3 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Ei* 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	468 kJ/112 kcal	4.171 kJ/997 kcal
Fett	5 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	11 g	96 g
- davon Zucker	1 g	13 g
Eiweiß	4 g	39 g
Salz	1 g	2 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) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at