



# KICHERERBSENBRATLINGE MIT PETERSILIENDIP, Hirtenkäse-Gurken-Salat und Kartoffelspalten



## HELLO KICHERERBSEN

*Kichererbsen enthalten zur Freude vieler Vegetarier eine beträchtliche Menge Eisen sowie Proteine und sind dadurch ein super Fleischersatz.*



Kartoffeln (Drillinge)



Joghurt



Dill



Petersilie



Weizenmehl



Mayonnaise



Kichererbsen



Karotte



Gurke



Radieschen



orientalische Gewürzmischung



Hirtenkäse

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie



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 BRATLINGE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Kichererbsenteig** mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, ein bisschen platt drücken und 8 [12 | 16] **Bratlinge** backen.

**Bratlinge** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. Die **Bratlinge** 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 (Drillinge)	600 g	900 g	1.200 g
Kichererbsen	1	1½	2
Dill/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Karotte NL	1	2	2
Gurke ES	1	2	2
Radieschen	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
orientalische 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	4.096 kJ/979 kcal
Fett	4,78 g	42,95 g
- davon ges. Fettsäuren	0,79 g	7,07 g
Kohlenhydrate	10,69 g	96,03 g
- davon Zucker	1,47 g	13,23 g
Eiweiß	4,89 g	43,94 g
Salz	0,341 g	3,067 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!)

### URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

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