

Kichererbsen-Nuggets

Zutaten

| Menge | Einheit | Bezeichnung |
|-------|--------------|------------------------|
| 200 | g | Möhren |
| 1 | | Knoblauchzehe |
| 1 | Glas (220 g) | Kichererbsen |
| 50 | g | Haferflocken |
| 10 | g | Schnittlauch |
| 1/2 | TL | Paprikapulver, edelsüß |
| 1 | | Ei |
| 1 | TL | Senf |
| | | Salz, Pfeffer |
| 50 | g | Cornflakes |
| 50 | g | Pankomehl |
| 120 | ml | Milch |
| 2 | EL | Olivenöl |

Portionen: 4

Zubereitung

Möhren, Knoblauch und Schnittlauch klein schneiden. Kichererbsen woflen. Möhren, Knoblauch, Kichererbsen, Haferflocken, Schnittlauch, Ei, Senf und Parikapulver vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cornflakes zerkrümeln, mit dem Panko-Mehl mischen und kurz anrösten. Abkühlen lassen.

Gemüsemasse zu 16 Nuggets formen, in Milch und Panade wenden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nuggets dünn mit Öl beträufeln/bestreichen/besprühen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft 15 bis 20 Minuten backen.

[Ofen](#), [vegetarisch](#), [Kichererbsen](#)

From:

<https://www.matthias.moorkamp.info/> - Swap Space

Permanent link:

<https://www.matthias.moorkamp.info/rezpte:hauptgerichte:kichererbsen-nuggets>

Last update: **2023/10/03 16:56**

