




Kichererbsen-Kartoffel-Puffer mit Tomatensalat



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen	265 g
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Strauchtomaten	6 St.
Eier	1 St.
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Olivenöl	2 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Kichererbsen in ein Sieb gießen, abspülen, abtropfen lassen und in einem hohen Gefäß pürieren. Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln und in das Sieb geben. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Kichererbsen mit Kartoffeln, zwei Dritteln der Zwiebeln, Ei, Curry, Salz und Pfeffer vermengen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Hälfte der Masse mithilfe eines Löffels zu 8 cm großen Puffern in das heiße Öl verteilen. Leicht platt drücken und ca. 3 Min. goldbraun backen. Kichererbsen-Kartoffel-Puffer wenden und nochmals ca. 4 Min. goldbraun backen.
3. Puffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen und Vorgang mit der restlichen Masse wiederholen.
4. Tomaten in einer Schüssel mit den restlichen Zwiebeln vermengen und mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensalat auf Tellern verteilen und mit Kichererbsen-Kartoffel-Puffern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 355 kcal

Kohlenhydrate 55 g

Eiweiß 11 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 11 g
