



Kichererbsen Frikadellen

- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Fleischlos - vegetarisch, schnell gemacht, mit typischen Aromen

Zutaten

- 400 g Kichererbsen / Dose (Abtropfgewicht ca. 265 g)
- 1 ganzes Ei
- 5 El Semmelbrösel
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 El Petersilie, gehackt
- Etwas gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl Zitronensaft
- 2 El Butterschmalz
- Salz Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die abgetropften Kichererbsen mit dem Stabmixer fein pürieren, die Zwiebeln, den Knoblauch, Petersilie, Ei und Semmelbrösel unter mischen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen.

Schritt2

Aus der Masse, mit feuchten Händen, 4 Frikadellen formen, flach drücken.

Schritt3

In einer beschichteten Pfanne mit heißem Butterschmalz, bei mittlerer Hitze, auf jeder Seite 3 min. knusprig, goldbraun braten.

Schritt4

Dazu schmeckt "zum stippen" das Gekonntgekocht:

Schritt5

Baba Ganoush mit Joghurt, Avocado - Pfefferschoten - Dip oder

Schritt6

Chili - Tomaten - Kräuter - Dip.

Tags: aus der pfanne, kichererbsen, knoblauch, Kreuzkümmel, preiswert, schnell gemacht, Zitronensaft, Zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kichererbsen-frikadellen/>