Kichererbsen-Schnitzel

Zutaten

Für 4 Personen:

1 Dose Kichererbsen

2 Knoblauchzehen

1 TL Paprikapulver

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

3 EL Aquafaba (Kichererbsenwasser)

120 g Kichererbsenmehl

1 Bund Petersilie

150 g Pankomehl oder Paniermehl

Öl zum Ausbacken

Zubereitung

---------- 1 ----------

Kichererbsen mit dem Knoblauch fein mixen.

---------- 2 ----------

Gewürze hinzugeben sowie Aquafaba und Kichererbsenmehl mit hineinrühren.

---------- 3 ----------

Petersilie hacken und dazugeben.

---------- 4 ----------

Aus der Masse kleine Fladen formen und im Pankomehl (alternativ Paniermehl) andrücken.

---------- 5 ----------

Die Schnitzel in heißem Öl goldbraun ausbacken.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein