

VEGANER ERBSEN-BROKKOLI-BRATLING MIT MINZHUMMUS



Zutaten für 4 Personen:



Für den Erbsen-Brokkoli-Bratling:

- 300g getrocknete Erbsen (über Nacht einweichen)
- 300g frischer Brokkoli gegart
- Raz el Hanout
- 0,5 cm frischer Chili
- Salz
- etwas Zucker

Minz-Hummus

- 340g gegarte Kichererbsen
- 12 Blatt Minze
- 70g Sojajoghurt (oder Schmand)
- 20g Zitrone
- 60ml Maracujasaft
- etwas Vanillezucker
- 0,5 cm Chili
- Raz el Hanout
- Salz
- etwas Zucker

Zubereitung

Vorbereitung am Tag zuvor: Die Erbsen, am besten über Nacht, in Wasser einweichen.

Für die Bratlinge:

Den Brokkoli mit den eingeweichten Erbsen und den Gewürzen im Mixer zu einer Masse verarbeiten. Anschließend mit Salz abschmecken. Aus der Masse ca. 80g schwere Patties formen und in Öl braten.

Tipp: Die Patties lassen sich super einfrieren. Für den speziellen Geschmack empfehlen wir die Bratlinge in Nussöl zu braten.

Für den Hummus:

Alle Zutaten miteinander pürieren und mit Salz und Zucker abschmecken.

Wer sich etwas mehr Schärfe wünscht, nimmt einfach etwas mehr Chili.

Tipp: Wir empfehlen die Herstellung des Hummus einen Tag zuvor, damit sich der Geschmack der Minze gut entwickeln kann.

Zu den Bratlingen servieren wir gerne einen Blattsalat mit Aprikosen-Vinaigrette. Das Rezept für die Vinaigrette finden Sie in unseren Rezepten (April 2024).

Wir wünschen guten Appetit!