

Rezept

# Auberginen-Kichererbsen-Pflanzerl

Ein Rezept von Auberginen-Kichererbsen-Pflanzerl, am 24.01.2025

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b> kleine Aubergine (etwa 300 g) | Salz  |
| <b>4</b> Frühlingszwiebeln             | <b>2</b> Knoblauchzehen                           |
| 1/2 Bund glatte Petersilie             | <b>1 EL</b> entsteinte grüne Oliven               |
| 1/2 Bio-Zitrone                        | <b>1 Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) |
| <b>1</b> Ei (M)                        | <b>2 EL</b> Semmelbrösel                          |
| <b>1 TL</b> Tomatenmark                | Pfeffer   |
| Chilipulver (nach Geschmack)           | Öl für den Rost                                   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

## Zubereitung

1. Die Aubergine mit dem Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch in ganz kleine Würfel schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und darin die Auberginenwürfel 2-3 Minuten kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven möglichst klein schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.
3. Die Kichererbsen in einem Sieb gut abbrausen, abtropfen lassen und dann in einem Mixer grob pürieren. Die Auberginenwürfel auspressen und mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Oliven, Ei, Zitronenschale, Semmelbröseln und Tomatenmark zu den Kichererbsen geben. Alles gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und dem Chilipulver abschmecken.
4. Die Kichererbsenmasse in acht gleich große Portionen teilen. Mit leicht angefeuchteten Händen zu Küchlein (also Pflanzerl) formen.
5. Den Rost sehr gut einölen. Die Pflanzerl auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 7-8 Minuten grillen.