

Rezept

Kichererbsen-Puffer mit Feta

Ein Rezept von Kichererbsen-Puffer mit Feta, am 20.04.2024

Zutaten

2 Dosen Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht)	100 g Mehl
2 TL Backpulver	4 Eier
Salz	Pfeffer
150 g Feta	2 - 3 EL Rapsöl
1 Brokkoli (ca. 500 g)	1 EL Butter
1 Becher Zaziki (200 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal, 21 g F, 19 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abgießen und zum Abtropfen beiseitestellen. Das Mehl mit dem Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Die Eier dazugeben und alles mit einem Rührbesen zu einem glatten Teig verrühren. Mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Den Feta und die Kichererbsen unter den Teig mischen und alles mit dem Pürierstab nur grob pürieren, sodass noch kleine Stücke zu sehen sind.
2. In zwei großen beschichteten Pfannen je ca. 1 EL Öl erhitzen. Darin portionsweise ca. 12 Puffer backen: Dazu pro Puffer 1 gehäuften EL Teig in die Pfanne geben, flach streichen und pro Seite 3-4 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Während die Puffer braten, den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Auf einem Dämpfeinsatz in einem Topf mit wenig Wasser zugedeckt 6-7 Min. dämpfen. 1 EL Butter zerlassen, dann salzen. Puffer mit Zaziki und Brokkoli anrichten. Brokkoli mit der Butter beträufeln.