

## Rezept

# Kichererbsenplätzchen mit Eisbergsalat

Ein Rezept von Kichererbsenplätzchen mit Eisbergsalat, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für die Plätzchen

<b>150 g</b> Kichererbsenmehl	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>1 TL</b> gemahlene Kurkuma
<b>½ TL</b> gemahlener Koriander	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 TL</b> geräuchertes Paprikapulver	<b>500 ml</b> neutrales Pflanzenöl

### Für den Salat

<b>2 Stück</b> Eisbergsalat	<b>2 Bund</b> Radieschen
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>½ Bund</b> Dill
<b>150 g</b> Erbsen (frisch oder TK, aufgetaut)	<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf
<b>1 EL</b> natives Kürbiskernöl	<b>2 TL</b> Apfelessig (naturtrüb)
<b>2 Prisen</b> Zucker	

### Außerdem

Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>4 EL</b> Kokoschips	<b>6 EL</b> fermentierte Cashewcreme (ersatzweise Sojaghurt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 30 g F, 17 g EW, 41 g KH

## Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl mit 200 ml kochendem Wasser verrühren und zum Quellen 5 Min. zur Seite stellen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein würfeln, die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nach Ablauf der Quellzeit beides mit den Gewürzen sowie ½ TL Salz unter die Kichererbsenmasse heben.
2. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen Blasen aufsteigen. Aus der Masse mit einem angefeuchteten Eisportionierer 10 rundliche Portionen abstechen und mit feuchten Händen zu ca. 1,5 cm dicken Plätzchen formen. Diese im heißen Öl goldbraun ausbacken, die Plätzchen dabei einmal umdrehen. Anschließend auf Küchenpapier ausfetten lassen.
3. Den Eisbergsalat von äußeren, welken Blättern befreien. Radieschen, Frühlingszwiebeln und Dill waschen und trocken bzw. trocken schütteln. Die Radieschen putzen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, den Dill fein hacken. Radieschen, Zwiebeln und Dill mit den Erbsen mischen. Senf, Kürbiskernöl, Apfelessig und Zucker gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Dressing unter die Radieschen-Erbsen-Mischung heben.

4. Den Salat halbieren und je eine Hälfte mit der Schnittseite nach oben auf einen Teller legen. Den Radieschensalat sowie pro Portion 2 Kichererbsenplätzchen daraufgeben. Das Ganze mit Cashewcreme garnieren, mit Kokosbacon bestreuen und servieren.