

Rezept

Kichererbsenstangen

Ein Rezept von Kichererbsenstangen, am 27.04.2024

Zutaten

Für die Stangen

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht) | 1 Stange Staudensellerie |
| 1 Ei (M) | 50 g Mehl |
| ½-1 TL gemahlene Kurkuma | |

Salsa (nach Belieben)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 3 Tomaten | 1 EL Olivenöl |
| getrockneter Oregano | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal, 1 g F, 2 g EW, 4 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Sellerie putzen, waschen, grob zerkleinern und mit Kichererbsen in einem Standmixer zu einem grobstückigen Brei pürieren. In eine Schüssel geben. Ei mit einem Holzlöffel untermischen, Mehl darüberstreuen und alles zu einem feuchten Teig vermischen.
- Aus dem Kichererbsenteig mit angefeuchteten Händen nach und nach 16 ca. 6 cm lange Stangen formen. Die Stangen auf das Blech legen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Stangen können auch eingefroren und bei Bedarf bei Raumtemperatur aufgetaut werden.
- Nach Belieben Tomatensalsa dazu reichen. Dafür die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei entkernen. Fruchtfleisch ca. 5 Min. in einer Pfanne in Olivenöl andünsten und mit Oregano abschmecken.