Rezept

Spinat-Tikkas

Ein Rezept von Spinat-Tikkas, am 24.05.2025

Zutaten

500 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
½ Bund	Koriandergrün
5 EL	Kichererbsenmehl
¼ TL	gemahlene Kurkuma
	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
100 g	Baby-Blattspinat
1	grüne Chilischote
1 TL	Garam Masala
1 Msp.	gemahlener Kardamom
1 gehäufter TL	Salz
3 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 9 g F, 7 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser in 20-25 Min. weich garen. Spinat waschen und abtropfen lassen, grobe Stiele entfernen, den Rest hacken. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken. Chili halbieren, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, fein hacken.

2. Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, dann pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. 2 EL Kichererbsenmehl, Gewürze, Salz und Zitronensaft zugeben, alles zu einer glatten Masse verkneten. Spinat, Koriander und Chili unterkneten.

3. Die Masse zu ca. zwölf golfballgroßen Kugeln formen, zu Bratlingen flach drücken und im übrigen Kichererbsenmehl wenden. Etwa 1 Std. kalt stellen. Danach das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tikkas darin in zwei Portionen pro Seite 4-5 Min. braten. Mit Rote-Bete-Raita (s. S. 56) oder Mango-Chutney (s. S. 59) servieren.