

Rezept

Zucchini-Küchlein

Ein Rezept von Zucchini-Küchlein, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g) | 2 Zucchini (ca. 300 g) |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Eier |
| 1/2 TL zerriebene getrocknete Minze | 1/2 TL getrockneter Majoran |
| 1/4 TL Paprikapulver, edelsüß | 1/2 TL Kreuzkümmelpulver |
| 5 EL Mehl | Salz |
| Öl zum Braten | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Knoblauch schälen und hacken. Die Eier trennen und die Eiweiße steif schlagen.
2. Die Kichererbsen pürieren und mit Eigelben, Zucchini, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen verrühren. Das Mehl gut unterrühren und mit Salz abschmecken. Den Eischnee unter die Masse heben.
3. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Esslöffelweise Teig hineingeben und leicht glatt streichen. Die Küchlein pro Seite in 4-5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schmecken am besten lauwarm.