

Rezept

Zuckerfreie Kohl-Pattys mit Rote-Bete-Hummus

Ein Rezept von Zuckerfreie Kohl-Pattys mit Rote-Bete-Hummus, am 11.12.2024

Zutaten

Für den Hummus

- 2 kleine Rote Beten (à 100 g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Glas Kichererbsen (220 g Abtropfgewicht, ohne Zucker)
- 4 EL Zitronensaft
- Salz

Für die Pattys

- ½ Blumenkohl (ca. 400 g)
- 2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ TL gemahlener Ceylonzimt
- 1 EL Currypulver
- Pfeffer
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 120 g Vollkorn-Dinkelmehl (ersatzweise Buchweizenmehl)
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 4 Eier (M)

Außerdem

- Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen(8 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 760 kcal, 36 g F, 36 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Für den Hummus die Roten Beten putzen und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen und die Beten in ca. 45 Min. gar kochen. Für die Pattys den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen teilen. Die Kohlröschen in wenig Wasser in ca. 15 Min. gar kochen.
2. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und eventuell den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Die Roten Beten abgießen, kalt abschrecken, schälen und grob würfeln. Mit Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft und Olivenöl in einen Standmixer geben und fein pürieren. Den Rote-Bete-Hummus salzen und pfeffern.

4. Den Blumenkohl abgießen, abtropfen lassen und grob hacken. Das Mehl mit Zimt, Kreuzkümmel, Currypulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Die Eier verquirlen und dazugeben. Alles mit einer Gabel zu einem Teig verrühren. Blumenkohl, Petersilie, Chili, Zwiebel und eventuell Knoblauch unterrühren.
-
5. In einer großen beschichteten Pfanne wenig Olivenöl erhitzen. Nach und nach den Teig mit einem Esslöffel portionsweise in die Pfanne setzen und zu runden, 1-2 cm dicken Pattys formen. Die Kohl-Pattys bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3-4 Min. goldbraun braten. Mit dem Rote-Bete-Hummus servieren.