

Erbsenpuffer mit Kräuter-Joghurt Dip



Zutaten

(Für ca. 4 Personen)

Erbsenpuffer

1 Zwiebel (80-100 g)

2 Knoblauchzehen oder 1 TL
Knoblauchpulver

1 Dose (400 g) weiße Cannellini-
Bohnen

300 g TK-Erbsen

10 EL Kichererbsenmehl

Saft von ½ Zitrone

2 EL Olivenöl

1 große Handvoll frischer

Schnittlauch

1 Handvoll frischer Dill (optional)

Salz

Pfeffer

Olivenöl zum Anbraten

So funktioniert's

Erbsenpuffer

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer großen Pfanne etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel und Knoblauch 5 bis 10 Minuten darin anbraten, bis sie weich und glasig sind.
3. In der Zwischenzeit die Erbsen blanchieren. Dazu die Erbsen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, bis sie bedeckt sind.
4. Etwa 4 Minuten stehen lassen, bis sie weich sind. Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht weitergaren. Cannellini-Bohnen abgießen und spülen.
5. Dann die angebratenen Zwiebeln und den Knoblauch zusammen mit Kichererbsenmehl, den Cannellini-Bohnen, der Hälfte der Erbsen, dem Zitronensaft sowie reichlich Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine (keinen Mixer verwenden!) zu einer nicht völlig glatten Masse pürieren.
6. Schnittlauch und Dill klein schneiden. Dann die beiden Kräuter und die restlichen Erbsen in die Küchenmaschine geben und kurz durchmischen, die Konsistenz sollte leicht stückig bleiben.
7. Die Masse in eine Schüssel geben und etwa 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit sie fest wird.

8. In der Zwischenzeit den Kräuter-Joghurt-Dip zubereiten. (Rezept siehe unten)
9. Zum Braten der Puffer in einer großen Pfanne ca. 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen.
10. Sobald das Öl heiß ist, einen gehäuften Esslöffel der Masse in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender etwas flach drücken oder mit den Händen formen.
11. Von beiden Seiten 3 bis 4 Minuten goldbraun braten, bis der Puffer innen gar und außen schön knusprig ist.
12. In einer großen Pfanne können 3 bis 4 Stück auf einmal gebraten werden.

Food Facts Tipp Aus den Zutaten dieses Rezepts erhaltet ihr ca. 10-12 Erbsenpuffer. Die Erbsenpuffer lassen sich gut einfrieren.

Zutaten

Kräuter-Joghurt Dip

300 g Naturjoghurt
 10 g frischer Dill
 10 g frische Petersilie
 10 g frische Minze
 10 g frischer Schnittlauch
 Salz
 Pfeffer
 1 TL Olivenöl
 Saft von einer ½ Zitrone



Kräuter-Joghurt Dip

1. Kräuter waschen und fein hacken.
2. Dann die Kräuter in einem Schälchen mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und den Joghurt unterrühren.
3. Abschmecken und beiseitestellen.

Food Fact zu den Nährstoffen in diesem Gericht

Die wichtigsten Proteinlieferanten sind Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kidneybohnen, Erbsen), Nüsse, Gemüse (Brokkoli, Spinat, Champignons, Salat), Obst (Datteln, Feigen, Bananen) und Getreide (Haferflocken).

Unser Körper kann Proteine nur in geringen Mengen speichern. Daher ist es sinnvoll, täglich proteinreiche Lebensmittel im Rahmen einer gesunden Ernährung zu essen.

Dieses Gericht enthält 75g Protein.

