



Kichererbsen-Karotten-Bratling mit veganer Hanf-Mayo



Zubereitungszeit: 35 Minuten / Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Bratlinge:

400 g Kichererbsen, gekocht
1 Zwiebel
80 g Karotten, gerieben
60 g Haferflocken
1 TL Bad Reichenhaller Hanfsalz
1 Prise Zucker
½ TL Cumin
1 Zitrone (Saft und Abrieb)
1 EL Rapsöls
1 EL Olivenöl

Für die Hanf-Mayo:

100 ml Sojamilch
200 ml Rapsöl
1 TL Senf, fein
2 Prisen Bad Reichenhaller Hanfsalz
1 Zitrone (Saft)

Für den Salat:

150 g Feldsalat
150 g Cherrytomaten
60 g Pinienkerne
1 Zitrone (Saft und Abrieb)
1 Prise Bad Reichenhaller Hanfsalz
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker



Zubereitung

Kichererbsen in ein Sieb geben und abwaschen, dann mit einem Stabmixer mixen.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten schälen und reiben. Beides zusammen mit Kichererbsenpüree, Haferflocken, Hanfsalz, Zucker, Cumin, Zitronensaft und -abrieb in einer Schüssel vermengen. Für ca. 5 Minuten ruhen lassen und in der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne rösten.

Für die Hanf-Mayo Sojamilch, Rapsöl, Senf, Hanfsalz und Zitronensaft in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Aus der Kichererbsenmasse sechs gleichmäßige Bratlinge formen. Eine Pfanne mit etwas Raps- und Olivenöl erhitzen und die Bratlinge darin ausbacken.

Feldsalat waschen und trocknen. Cherrytomaten waschen, trocknen und beliebig schneiden. Beides zusammen mit den Pinienkernen in eine Schüssel geben. Zitrone waschen, reiben und auspressen. Aus Zitronensaft und -abrieb, Hanfsalz, Olivenöl und Zucker das Dressing herstellen. Im Anschluss den Salatmix damit anmachen.

Tipp: Statt veganer Mayonnaise kann auch Skyr oder Hüttenkäse verwendet werden.

Bitte nehmen Sie, bei Rückfragen oder wenn Sie weiteres Bildmaterial benötigen, Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns über ein Belegexemplar.

Pressekontakt:

Südwestdeutsche Salzwerte AG
Petra Laqua
Tel.: 07131/959-1846
E-Mail: petra.laqua@salzwerke.de
www.bad-reichenhaller.de