

## KICHERERBSEN BROKKOLI DUKATEN (vegan)

MITTAGESSEN



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

100 g Kichererbsen (getrocknet)  
300 g Brokkoli  
2 Karotten  
1 rote Zwiebel  
1 Stangensellerie  
1 Zitrone (gepresst)  
Rapsöl  
Chilisalز  
50 g Kichererbsen Mehl  
Petersilie  
500 g Kartoffeln



### ZUBEREITUNG (45 Minuten)

Kichererbsen mindestens 12 Stunden in doppelter Menge Wasser quellen lassen. Wasser danach entfernen und Kichererbsen gründlich waschen. Falls ein Schnellkochtopf vorhanden ist, die Kichererbsen 20 Minuten unter Dampfdruck (nach Anleitung) weichkochen. Je länger die Kichererbsen eingeweicht waren, desto geringer ist die Garzeit. Ansonsten benötigen die Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser mindestens 1 Stunde an Kochzeit. Kartoffeln ca. 30 Minuten weichkochen. Brokkoli 10 Minuten in Wasser dünsten. Kichererbsen mit der halben Menge Brokkoli Röschen und einer gekochten, geschälten Kartoffel gemeinsam zerstampfen. Karotten reinigen, fein reiben und mit gepresster Zitrone marinieren. Rote Zwiebel und Stangensellerie häckseln und mit zerkleinerter Petersilie vermengen. Alle Zutaten zusammenmischen und mit Chilisalز abschmecken. Die Laibchen Masse ein paar Minuten auskühlen lassen. Mit befeuchteten Händen flache keine Dukaten formen, in Kichererbsen Mehl wälzen und in Rapsöl je 3 – 4 Minuten auf jeder Seite knusprig braten. Die gekochten Kartoffeln würfelig schneiden und in Rapsöl anrösten. Danach mit den gedünsteten Brokkoli Röschen und den Dukaten Laibchen auf Teller anrichten.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>