



Kichererbsenpuffer mit Curry-Joghurtdip

Zutaten

- 40 g Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehe(n)
- 100 g Karotten
- 240 g Kichererbsen a.d. Dose
- 1 Päckchen Maggi Curry Sauce, 2er Pack
- 60 g Semmelbrösel
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 100 ml Wasser
- 200 g Joghurt
- 0,5 rote Chilischote
- 1 EL Minze, gehackt
- 2 TL Limettensaft

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Karotten putzen, waschen, schälen und raspeln. Kichererbsen abtropfen lassen, mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Karottenraspel mit den Händen (ggf. mit Einmalhandschuhen) kräftig verkneten.
2. 1 Einzelpäckchen MAGGI Delikatess Currysauce und Semmelbrösel gut untermischen, falls die Masse noch zu feucht ist, noch etwas Semmelbrösel zugeben. Mit leicht feuchten Händen daraus 8 Puffer formen. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und die Kichererbsenpuffer darin braten.
3. Für den Dip: In einen Topf Wasser mit dem anderen Päckchen MAGGI Currysauce verrühren, zum Kochen bringen, 1 Min. kochen und von der Kochstelle nehmen. Joghurt unterrühren. Chilischoten putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden, mit der Minze unterrühren. Mit Limettensaft abschmecken und zu den Kichererbsenpuffern servieren. Dazu schmeckt Fladenbrot und ein gemischter Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	30 g
Energie	252 kcal
Fett	11 g
Protein	8 g

🕒 27 Minuten

⊕ 4 Portionen