



Kichererbsen-Patties mit Kresse-Dip aus dem Thermomix

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe(n)
- 50 g Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Sellerieknollen
- 100 g Karotten
- 50 g Speisestärke
- 265 g Kichererbsen
- 1 Ei(er)
- 2 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 20 g Kresse
- 150 g Joghurt, 3,5% Fett
- 100 g Frischkäse
- 8 Stängel Schnittlauch
- 1 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate

Zubereitung

1. Knoblauchzehe(n) schälen und in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
2. Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen. Sellerieknollen putzen, waschen, schälen und in Stücke schneiden. Karotten putzen, waschen, schälen und in Stücke schneiden. Alles zum Knoblauch in den Mixtopf geben.
3. Speisestärke zugeben und 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und bei Bedarf nochmal 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.
4. Kichererbsen abtropfen lassen und im Mixtopf 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern.
5. Ei(er) und die Möhren-Sellerie-Petersilie-Mischung dazugeben. Mit MAGGI Würzmischung 1 würzen und 15 Sek./Stufe 3 verrühren. Aus der Masse mit feuchten Händen 8 flache Bratlinge formen. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Patties darin von jeder Seite ca. 4 Min. knusprig braten. Mixtopf und Deckel reinigen.
6. Für den Dip: Kresseblättchen abschneiden. Im Mixtopf 2 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
7. Joghurt und Frischkäse dazugeben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen mit in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 2 verrühren. Mit MAGGI Würzmischung 4 würzen und abschmecken. Die Patties noch warm mit dem Dip servieren.

 30 Minuten

Nährwert-Anzeige

⊕ 4 Portionen

Kohlenhydrate	28 g
Energie	251 kcal
Fett	10 g
Protein	12 g