FAUSTFORMEL
System

Erbsenkücherl mit grünem Salat

Für eine Person

Zutaten

- ½ rote Zwiebel
- 1,5 Handvoll Erbsen
- 1 kleine Zucchini
- 3 EL Kichererbsenmehl
- Kreuzkümmel, gemahlen nach Geschmack ca. 1/2 TL
- 2 Minzblätter
- 75 g Feta
- 1 Ei

1. Zwiebel halbieren, fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.

2. Minze fein hacken und den Feta in kleine Würfel schneiden oder mit der Gabel zerdrücken. Die Hälfte der Erbsen mit einer Gabel grob zerdrücken. Zucchini grob raspeln.

3. Zwiebel in ein wenig Olivenöl („einmal um die Pfanne“) anschwitzen, dabei keine Farbe annehmen lassen.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

4. Zwiebel, Zucchini, Erbsen, Mehl, Kreuzkümmel, Minze und Feta in einer Schüssel verrühren.

5. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern. Zum Gemüse geben und kurz verrühren – nicht zu viel rühren.

6. Eine Pfanne heiß werden lassen, ein wenig („einmal um die Pfanne“) Olivenöl dazu geben und sofort je ca. 2 große EL der Masse in die Pfanne geben und die Kücherl bei kleiner Hitze braten, bis die Oberfläche fast trocken ist. Dann die Kücherl wenden und noch kurz auf der anderen Seite braten. Die Kücherl sollten ein wenig Farbe annehmen, aber nicht zu braun werden.

7. Die Kücherl auf einen Teller mit Küchenrolle legen und im Ofen warm stellen, während man den Rest der Masse verarbeitet.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com