

Kartoffel-Kichererbsen-Taler

mit Schmorgurke und Dill

— Bio Kochbox KW 36



Kartoffel-Kichererbsen-Taler

mit Schmorgurke und Dill



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Zutaten 2 Portionen:

450 g Kartoffeln, mehligkochend
1 Glas Kichererbsen, ca. 220 g Abtropfgewicht
1 große Salatgurke
2 Karotten
½ Bio-Zitrone
1 Bund Dill
1 Zwiebel

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
3 EL Öl
1 Knoblauchzehe
Senf
Gemüsebrühe
Paprikapulver
Muskatnuss
40 g Haferflocken
1 EL Speisestärke

Zubereitung:

Die Kartoffeln werden geschält, gründlich gewaschen, in gleichmäßige Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht. Anschließend werden sie abgossen, mehrere Minuten ausgedampft und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrückt. Die Kichererbsen werden in ein Sieb gegeben, gründlich abgespült und vollständig abtropfen gelassen, anschließend werden sie mit einer Gabel grob zerdrückt. Die Karotten werden geschält, gewaschen und fein raspelt. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und sehr fein gehackt. Der Dill wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben und ausgepresst. Kartoffeln, Kichererbsen, Karotten, Haferflocken, Speisestärke, Knoblauch und die Hälfte des Dills werden miteinander vermengt und mit Senf, Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig abgeschmeckt. Die Masse wird etwa zehn Minuten stehen gelassen und anschließend mit leicht angefeuchteten Händen zu flachen Talern geformt. Die Gurke wird gründlich gewaschen, trockengetupft, längs halbiert und die Kerne werden mit einem Teelöffel herausgeschabt. Das Fruchtfleisch wird in etwa 1 cm dicke Halbmonde geschnitten. Etwas Öl wird in einer tiefen Pfanne erhitzt und die Zwiebel darin glasig angeschwitzt. Die Gurkenstücke werden hinzugegeben und einige Minuten angebraten, anschließend wird etwas Gemüsebrühe angegossen. Die Gurken werden offen bei mittlerer Hitze geschmort, bis sie weich sind, aber noch etwas Struktur besitzen. Der übrige Dill und etwas Zitronensaft werden untergehoben und das Gemüse wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. In einer zweiten Pfanne wird das übrige Öl erhitzt und die Kartoffel-Kichererbsen-Taler werden bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam goldbraun und knusprig gebraten. Die heißen Taler werden mit den Dill-Schmorgurken angerichtet.