



# Kichererbsen Frikadellen

- **Portionen:** 2
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '2', 'yield' : '' });
```

Fleischlos - vegetarisch, schnell gemacht, mit typischen Aromen

## Zutaten

- 400 g Kichererbsen / Dose (Abtropfgewicht ca. 265 g)
- 1 ganzes Ei
- 5 El Semmelbrösel
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 2 El Petersilie, gehackt
- Etwas gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl Zitronensaft
- 2 El Butterschmalz
- Salz Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die abgetropften Kichererbsen mit dem Stabmixer fein pürieren, die Zwiebeln, den Knoblauch, Petersilie, Ei und Semmelbrösel unter mischen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen.

### Schritt2

Aus der Masse, mit feuchten Händen, 4 Frikadellen formen, flach drücken.

### Schritt3

In einer beschichteten Pfanne mit heißem Butterschmalz, bei mittlerer Hitze, auf jeder Seite 3 min. knusprig, goldbraun braten.

#### **Schritt4**

Dazu schmeckt "zum stippen" das Gekonntgekocht:

#### **Schritt5**

Baba Ganoush mit Joghurt, Avocado - Pfefferschoten - Dip oder

#### **Schritt6**

Chili - Tomaten - Kräuter - Dip.

**Tags:** aus der pfanne, kichererbsen, knoblauch, Kreuzkümmel, preiswert, schnell gemacht, Zitronensaft, Zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kichererbsen-frikadellen/>