



Spinatsalat mit Kichererbsenlaibchen

Zutaten (2 Personen)

240 g Kichererbsen gekocht,
abgetropft

1 Knoblauchzehe

1 Ei

3 EL Dinkelvollkornmehl

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Gehackte Petersilie

1 EL Tahin

50 g Sesam

100 g Blattspinat

6-8 Cherrytomaten

100 g Champignons

1 Handvoll Sprossen

Rapsöl zum Braten der
Laibchen/Champignons

Dressing:

1,5 EL Olivenöl

3 EL weißer Balsamicoessig

1 TL Dijonsenf

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kicherebsen kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Beides pürieren, Ei und Mehl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Petersilie waschen und hacken. Petersilie und Tahin unter die Kichererbsenmasse rühren und kalt stellen.

Spinat waschen. Tomaten waschen und halbieren. Champignons waschen und vierteln. Dressing bereiten.

Kichererbsenmasse esslöffelweise auf einem mit Sesam bestreuten Teller geben und vorsichtig zu ca. 6 flachen Talern drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und von jeder Seite ca. 4-5 Minuten goldbraun braten. Champignons ebenso in wenig Öl goldbraun braten. Kichererbsenlaibchen mit dem Salat und den Champignons am Teller anrichten und mit Dressing beträufeln.