



## KICHERERBSEN-PARFAIT

HÜLSENFRUCHT- & REIS-MEHLE | SAUCEN UND DIPS | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



### Zutaten (Für 4-6 Personen)

80 g Müller's Mühle Kichererbsen Mehl  
200 ml Gemüsebrühe  
40 g Karotten, geschält  
40 g Knollensellerie, geschält  
1 Msp Kurkuma  
½ TL Masoor dal Masala  
(z.B. von Ingo Holland)  
30 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer (schwarz)

### Produktempfehlungen



**KICHERERBSEN  
MEHL**

### Zubereitungen

Gemüse in feine Würfel schneiden. Gemüsewürfel im Olivenöl dünsten und das Kichererbsen Mehl begeben und mit dünsten. Anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen, Tomatenmark zugeben und aufkochen. Mit allen Gewürzen pikant abschmecken.