



KICHERERBSEN-KRÄUTER-POMMES

HÜLSENFUCHT- & REIS-MEHLE | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 6 Personen)

Für die Pommes Frites:

300 g Müller's Mühle Kichererbsenmehl

Salz

3 EL gemischte, gehackte Kräuter

Fett zum Frittieren + für die Form

1 TL Cayennepfeffer

Für den Blitzketchup:

3 EL Tomatenmark

1 TL süßer Senf

5 EL Apfelmus

1 TL Pflanzenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Chili- und Currypulver

Für das Aioli:

3 Knoblauchzehen

1 frisches Ei

200 ml Sonnenblumenöl

3 EL Joghurt

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Produkttempfehlungen



**KICHERERBSEN
MEHL**

Zubereitungen

Für den Ketchup Tomatenmark, Senf, Apfelmus und Öl in einem kleinen Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Chili- und Currypulver abschmecken. Für das Aioli Knoblauch abziehen. Mit Ei, Öl und Joghurt in einen hohen Mixbecher geben, einen Pürierstab hineinstellen und langsam hochziehen, damit eine Creme entsteht. Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Pommes-Frites-Teig Mehl mit 1-2 TL Salz und Kräutern mischen und zügig mit ca. 1 Liter kochendem Wasser verrühren, ggf. kurz aufkochen. Kichererbsen-Mischung in eine geölte Auflaufform (20 x 30 cm) füllen und auskühlen lassen.

Kichererbsen-Mischung in Sticks schneiden und portionsweise in erhitztem Öl ca. 5 Minuten frittieren. 1 EL Salz mit Cayennepfeffer mischen, Kichererbsen-Kräuter-Pommes damit würzen und mit Aioli und Ketchup servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Kühlzeit: ca. 60 Minuten