

GARNELEN IN KICHERERBSENMEHL AN BUNTEM SALAT

BOHNEN | HÜLSENFRUCHT- & REIS-MEHLE | SALAT | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 2 Personen)

130 g Müller's Mühle Weiße Riesenbohnen
 ca. 200 g Müller's Mühle Kichererbsenmehl
 200 g küchenfertige Riesengarnelen
 1 kleines Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
 7 EL Olivenöl
 1 EL italienische, gehackte Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Rosmarin)
 Salz, bunter frisch gemahlener Pfeffer
 200 g Kirschtomaten
 1 Bund Rucola
 2 TL Sesamöl
 Abrieb und Saft 1 unbehandelten Limette
 1-2 TL süßer Senf
 1-2 TL Agavendicksaft
 1 kleines Ei
 150 ml Bier

Produktempfehlungen



**KICHERERBSEN
MEHL**



**WEISSE
RIESENBOHNEN**

Zubereitungen

Riesenbohnen über Nacht einweichen, nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen. Garnelen waschen und trocken tupfen. Ingwer schälen, fein hacken, mit 2 EL Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Garnelen darin einlegen und kurze Zeit kalt stellen.

Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Für das Dressing Sesamöl, restliches Olivenöl, Limettensaft, -abrieb, Senf und Agavendicksaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen mit dem Dressing vermischen.

Ei, Bier und Mehl zu einem geschmeidigen Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen mit Hilfe einer Gabel durch den Backteig ziehen und in erhitztem Fett ca. 3-5 Minuten ausbacken. Bohnen und Dressing mit Tomaten und Rucola vermischen und mit Garnelen anrichten. Nach Wunsch mit Rosmarin garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten