

Jeden Moment genießen in

**VOR
ARL
BERG**



© Angela Lamprecht

Getreidelaiabchen mit Tomatenragout

Zutaten für 4 Personen

Getreidelaiabchen:

300 g getrocknete Kichererbsen (keine gekochten)
100 g gekochter Weizen
5 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
50 g frische Petersilie fein geschnitten
30 g frischer Koriander fein geschnitten
2 TL gemahlener Koriander
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 ½ TL Meersalz
Pfeffer nach Bedarf
Chili nach Bedarf
2 gehäufte EL Maisstärke

Tomatenragout:

400 g Tomaten
3 EL Olivenöl
½ EL brauner Zucker
1 Knoblauchzehe
80 ml Gemüsesuppe oder Gemüsefond
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Getreidelaiabchen:

Am Vortag die Kichererbsen in eine große Schüssel geben. Mit reichlich Wasser auffüllen (die Kichererbsen sollten mindestens 7 cm mit Wasser bedeckt sein, bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen). 18–24 Stunden einweichen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten, die Kichererbsen in einem Sieb auffangen und ggf. mit einem Papiertuch trocken tupfen falls sie zu nass sind.

Die Kichererbsen zusammen mit allen anderen Zutaten in eine große Küchenmaschine geben, z.B. Thermomix, Zerkleinerer oder Fleischwolf mit feiner Scheibe. Bei einem kleinen Zerkleinerer muss in Chargen gearbeitet werden. Die Mischung etwa 20 Sekunden lang pürieren, danach die Seiten der Küchenmaschine abschaben und erneut pürieren. Diesen Vorgang einige Male wiederholen, bis alles gut vermischt, aber nicht matschig ist. Die Getreidelaiabchen-Mischung für etwa 45–60 Minuten oder länger in den Kühlschrank stellen.

Die Mischung mit Hilfe eines Eisportionierers abmessen und mit den Händen zu einer Kugel (oder, falls gewünscht, zu einer Frikadelle/Scheibe) formen. Diesen Schritt mit der gesamten Mischung wiederholen. Anschließend in der Fritteuse bei ca. 160° frittieren.

Herstellung in der Pfanne: Eine große Bratpfanne mit etwas Öl füllen und erhitzen. Bei dieser Methode ist es besser, die Mischung zu kleinen Patties zu formen. Vorsichtig ins Öl legen und von beiden Seiten anbraten. Danach auf Küchenpapier legen, um überschüssiges Öl aufzusaugen.

Tomatenragout:

Tomaten waschen und großwürfelig schneiden, Zwiebel schälen und fein schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Den braunen Zucker in einem Topf mit Olivenöl leicht karamellisieren und den Knoblauch und die Zwiebel dazugeben. Anschließend die gewürfelten Tomaten dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsesuppe aufgießen und bis zur gewünschten Konsistenz dünsten. Am Schluss mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Belieben würzen.

Das Tomatenragout auf Tellern verteilen, die Gemüselaiabchen darauf anrichten.

Tipp

Dazu passen Krautsalat, frische Kräuter und geröstete Brotwürfel.