

Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Gemüse (z. B. Möhre, Pastinake, Sellerie)
- 2 EL Vollkornmehl
- 1-2 EL Leinsamen
- 3-5 EL Flüssigkeit (z. B. Wasser oder Sud von Kichererbsen)
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili usw.)
- Öl zum Braten

Material

- Messer & Sparschäler
- Schneidebrett
- Gemüseraspel
- Schüssel
- Kochlöffel
- Pfanne
- Pfannenwender

Anleitung

- Gemüse waschen, schälen und raspeln.
- Gemüseraspel in eine Schale geben und mit Mehl, Leinsamen und etwas Flüssigkeit zu einem Teig verarbeiten.
- Die Konsistenz anpassen (z. B. mehr Mehl oder Flüssigkeit hinzugeben).
- Mit Gewürzen abschmecken.
- Die Pfanne auf dem Kochfeld mit etwas Öl erhitzen.
- Den Teig in kleinen Portionen in die Pfanne geben.
- Nach etwa 4-5 Min. den Gemüserösti wenden.
- Wenn beide Seiten angebraten sind, den Gemüserösti entnehmen und mit Küchenkrepp das überschüssige Fett abtupfen.
- Auf einem Teller anrichten (z. B. mit Dip oder Salat).



Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g) oder 250 g getrocknete Kichererbsen
- 1-2 Zehen Knoblauch
- Saft von einer halben Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- ggf. Chili, Koriander, Petersilie oder Paprikapulver

Material

- Sieb
- hohes Gefäß
- Pürierstab
- Probierlöffel
- Schale

Anleitung

- Kichererbsen abtropfen lassen. (getrocknete Kichererbsen ca. 12 h in Wasser einweichen und anschließend eine Stunde kochen)
- Knoblauch kleinschneiden.
- Kichererbsen und Knoblauch in ein hohes Gefäß geben.
- Gewürze hinzugeben.
- Pürieren, bis eine weiche Masse ohne Stückchen entsteht.
- Abschmecken und eventuell die Konsistenz anpassen (mit Wasser oder Zitronensaft).
- Hummus in einer Schüssel oder auf einer Speise (z. B. Gemüse Rösti) anrichten.
- Optional: Mit Petersilie, Olivenöl, Kichererbsen oder Paprikapulver dekorieren.

