



KICHERERBSEN-FRIKADELLEN MIT LOLLO-VERDE-SALAT

Categoria: Vorspeisen **Tempo di preparazione:** 1 Stunde und 15 Minuten **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 6

- 200 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Knoblauchzehe, leicht zerdrückt
- 1 Ei (bei kleinen Eiern ggf. 2)
- 40 g frische Frühlingszwiebeln
- 50 g geriebener Pecorino-Käse
- geriebene Zitronenschale, nach Belieben
- 60/70 g Semmelbrösel
- schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- scharfes Öl zum Braten
- 200 g Lollo Verde-Salat
- 70 g Feldsalat
- 100 g Scamorza (geräucherter Provola-Käse), gerieben
- 50 g gehackte Pistazien **Für das Dressing**
- 1 Teelöffel Senf
- 30 ml natives Olivenöl extra
- den Saft einer halben Zitrone
- eine Prise Salz

Ein leichtes und nahrhaftes Gericht mit vielen gesunden Zutaten. Perfekt als Vorspeise oder als Teil eines Mittag- oder Abendessens.

Das Rezept ergibt etwa 30 Kichererbsen-Frikadellen.

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Kosten: **gering**

Zubereitungszeit: **1 Stunde und 15 Minuten**

Portionen: **6**

Zubereitung

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Den Knoblauch in 1 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, bis er leicht golden ist, dann die gehackte Frühlingszwiebel und die Kichererbsen dazugeben und alles zusammen braten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kichererbsen abgießen und das Öl, in dem sie gekocht wurden, beiseitestellen.

Die Kichererbsen in eine Schüssel geben, das Ei, den geriebenen Pecorino-Käse, die geriebene Zitronenschale und den geriebenen Scamorza hinzufügen und mit einer Gabel gut vermischen.

Wenn die Mischung zu weich ist, etwas Paniermehl hinzufügen.

Die Masse 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen; anschließend etwa 30 Kichererbsen-Frikadellen formen.



Für das Dressing des Lollo-Verde-Salats: Dem Öl, in dem die Kichererbsen gebraten wurden, den Saft einer ½ Zitrone und einen Teelöffel Senf hinzugeben. Beiseitestellen.

Die Kichererbsen-Frikadellen mit etwas Öl in einer Pfanne braten, abtropfen lassen und auf Ölpapier legen.

In der Zwischenzeit den Lollo-Verde-Salat auf einer Servierplatte anrichten, mit der vorbereiteten Sauce übergießen, die Kichererbsen-Frikadellen darauf anrichten und mit den Pistazien garnieren. Guten Appetit!