



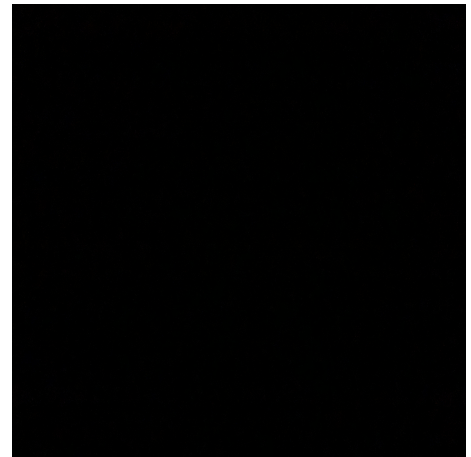
Kichererbsenbraten mit Sherrysauce

Zubereitung

Kichererbsen im Teigmantel. Perfektes Essen für Quarantäne Zeit. Versorgt den Körper mit den nötigen Nährstoffen & ist gleichzeitig lange haltbar. N? gut?n

Siehe Schritte

Kichererbsen, Marmite, Nüsse & Brotkrümel 30sek pürieren
Zwiebel und Pilze 3-4min in der Pfanne andünsten
In die Mischung Mais, Knoblauch unterrühren
Sherry, Brühe, Koriander, Salz, Pfeffer zugeben und zu Brei verkneten
Pfanne vom Herd nehmen
Blätterteig auf bemehlter Fläche zu 30x35cm großem Rechteck ausrollen
Kichererbsenmasse wie ein Brot auf den Teig legen und mit dem Teig umschließen
Teigsaum nach unten auf ein Backblech legen
Die Oberfläche rasterförmig einritzen
Milch auf Teig pinseln
Bei 200 Grad 25-30min backen
Für die Sauce Öl in einem Topf erhitzen und 8/10 der Brühe mit Porree zugeben
Aufkochen lassen
Zusammen mit dem Beaten servieren



Zubereitungszeit: ca. 25 min

Schwierigkeit: einfach

Pro Portion:

Zutaten

450g Kichererbsen aus der Dose

1 EL

Marmite/Hefeextrakt/Vitam R

150g Walnüsse (gehackt)

150g frische Weißbrotkrümel

1 Zwiebel

100g Pilze

50g Mais

2 Knoblauchzehen

6 EL Sherry (Weißwein)

170ml Gemüsebrühe

1 EL Koriander

Salz

Scannen und Zutaten sofort
auf dem Einkaufszettel:
Pfeffer

