



Gebackene Kichererbsen mit Kartoffeln in Senfsauce

Zutaten:

Mise en place:

500 g Kartoffeln
100 g Fisolen

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Ca. 3 Minuten vor Garzeitende die Fisolen mitkochen.
Nach der Garzeit Wasser abgießen, Kartoffeln Schälen und in Scheiben schneiden.
Beides im Topf warm halten.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.

Marinade:

4 EL Vollkorn Dinkelmehl
4 EL Erdnussöl
2 EL Sojasauce
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

300 g Karotten (schälen, 1 cm dicke Stäbchen schneiden)
240 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

Kichererbsen spülen und abtropfen lassen.
Karotten mit der Hälfte der Marinade vermengen, auf dem Backblech verteilen und 10 Min. im Ofen backen.
Die restliche Marinade mit den Kichererbsen vermengen und nach 10 Minuten die Kichererbsen ebenfalls auf das Blech geben und weitere 10 Min. backen.

Senfsauce:

1 Nori Algenblatt (in einen Mixer pulverisieren und ½ TL davon verwenden)
50 g Karotten (klein schneiden)
50 g Cashewkerne
400 ml Wasser
1 EL Sojasauce

Karotten, Cashewkerne, Algenpulver, Sojasauce und Wasser in einem Mixer fein pürieren.
Anschließend in einen Topf geben und aufkochen lassen.

1 EL Senf
1 EL Hefeflocken
Salz und Pfeffer

Senf Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL gehackte Petersilie

Kartoffel, Fisolen und das gebackene Gemüse anrichten, mit Senfsauce beträufeln und mit frischer Petersilie garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!