



## 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 Mariande 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.