

Kichererbsen- Tätschli mit Gurkensalat

🕒 25 Min. 🌱 vegetarisch 🏠 schlank

Für 2 Personen

1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)	Kichererbsen abspülen, abtropfen, mit den Mandeln grob hacken, in eine Schüssel geben. Chili entkernen, mit der Pfefferminze fein schneiden, beides begeben. Rüeblli schälen, an der Röstiraffel dazureiben. Käse, Mehl und Öl begeben, würzen, zu einer kompakten Masse mischen, zu 8 Tätschli formen.
2 EL geschälte Mandeln	
1 roter Chili	
2 Zweiglein Pfefferminze	
200 g Rüeblli	
3 EL geriebener Sbrinz	
1 EL Mehl	
1 EL Olivenöl	
¼ TL Kreuzkümmelpulver	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	

2 EL Olivenöl	1 EL in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Tätschli 3 Min. braten, wenden, restliches Öl begeben, ca. 3 Min. fertig braten.
----------------------	--

1 Gurke	Gurke schälen, entkernen, in Würfel schneiden. Pfefferminze fein schneiden, beides mit dem Joghurt und den Cranberrys mischen, würzen. Gurkensalat zu den Tätschli servieren.
2 Zweiglein Pfefferminze	
180 g Joghurt nature	
20 g getrocknete Cranberrys	
2 Prisen Salz	
wenig Pfeffer	

Portion: 552 kcal, F 30g, Kh 47g, E 21g