KIKKOMAN

Kichererbsen-Zucchini-Pancakes mit Koriander-Dip

Gesamtzeit **45 Min.** **30 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.340 kJ / 320 kcal

Fett: **13 g** Eiweiß: **12 g**
Kohlenhydrate: **32 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	Zucchini, etwa 150 g
1 Prise	Salz
200 g	gekochte Kichererbsen (ggf. aus der Dose)
0,5 TL	Garam Masala
0,25 TL	Chili
0,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Öl
30 g	Kichererbsenmehl
2 EL	Wasser
1 EL	veganer Joghurt
1 EL	Kartoffelstärke
	Öl zum Braten

Koriander-Dip:

100 g	veganer Joghurt
50 g	vegane Mayonnaise
3 EL	Limettensaft
1 EL	gehackter Koriander
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Zucchini, ungefähr 150 g - **1 Prise** Salz
Die Zucchini fein reiben, mit einer Prise Salz mischen und in ein Sieb geben. Für 15 Minuten stehen lassen und anschließend den überschüssigen Saft auspressen.

Schritt 2

200 g gekochte Kichererbsen (ggf. aus der Dose) - **0,5 TL** Garam Masala - **0,25 TL** Chili - **0,5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
Die Kichererbsen mit den Gewürzen und Kikkoman glutenfreie Sojasauce zu einer etwas gröberen Masse pürieren.

Schritt 3

1 Schalotte - **1** Knoblauchzehe - **2 EL** Öl - **30 g** Kichererbsenmehl - **2 EL** Wasser - **1 EL** veganer Joghurt - **1 EL** Kartoffelstärke
Die Schalotten schälen und würfeln, den Knoblauch mit einer Presse zerdrücken. Beides in 1 EL Öl anbraten und anschließend in eine Schüssel geben. Die pürierten Kichererbsen, die entwässerte Zucchini, das mit 2 EL Wasser vermischte Kichererbsenmehl, Joghurt und Kartoffelstärke in die Schüssel hinzufügen. Verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Schritt 4

Öl zum Braten
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig in esslöffelgroßen Portionen hineingeben. Die Pancakes braten, bis beide Seiten goldbraun sind.

Schritt 5

100 g veganer Joghurt - **50 g** vegane Mayonnaise - **3 EL** Limettensaft - **1 EL** gehackter Koriander - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce

Alle Zutaten zu einer feinen Sauce verrühren und zu den Zucchini-Kichererbsen-Pancakes servieren.