

PASTINAKEN-KÜCHLE



Zutaten:

2 Pastinaken
¼ TL Chili
30 g Kichererbsenmehl geröstet
150 g Kamutgrieß
100 ml Hafercuisine
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Pastinaken schälen, in fingerdicke stücke schneiden und circa 4 Minuten in gesalzenem Wasser blanchieren. Dann in einem tiefen Teller das Kichererbsenmehl, den 30g vom Kamutgrieß, die Chili und das Cuisine miteinander vermengen. Alles gut würzen und abschmecken. Dann in einem anderen Teller den restlichen Grieß salzen und als Panade verwenden. Dazu die Kichererbsenmischung wenden und einmal von allen Seiten mit Grieß bestäuben. Nun nur noch in einer beschichteten PFanne mit etwas Öl goldbraun ausbraten. Dazu passt ein Möhrengemüse.
