

Sellerie - Kichererbsen - Klopse



400 g Sellerie
Salz
1 Schalotte
1 frische Knoblauch
100 g Kichererbsen
400 g Hackfleisch

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH MMHFOOD WINTER

Sellerie im Topf in Salzwasser kochen

Schalotte und Knoblauch fein würfeln, Kichererbsen abtropfen lassen, Sellerie pürieren und alles zusammen mit dem Hackfleisch vermengen und zu Klopse formen und auf ein Backblech verteilen

Möhren in Scheiben schneiden, Kürbis in Stücke schneiden

Möhren und Kürbis auf ein Backblech verteilen und mit Rapsöl und Salz würzen

Klopse- und Gemüseblech bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten backen lassen

Cashew kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten

Klopse mit Gemüse und Cashews anrichten

Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

