

**Jacqueline Amirfallah**  
**Kichererbsen-Pfannkuchen mit Harissa-Mayonnaise**  
**und grünen Bohnen**

**Mittwoch, 13. Juni 2018**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: über 4 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittelschwer**  
**Weltküche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

|        |  |
|--------|--|
| 200 g  | getrocknete Kichererbsen                               |
| 1 Bund | Koriander  |
| 1 Bund | Bohnenkraut  |
| 4      | Eier   |
| 200 g  | Mehl   |
| 300 ml | Milch  |
| etwas  | Salz   |
| etwas  | gemahlener Kurkuma (Gelbwurz; z. B. aus dem Asialaden) |
| etwas  | Pflanzenöl zum Braten                                  |
| 2      | Lauchzwiebeln  |
| 500 g  | grüne Bohnen   |
| 1      | Bio-Zitrone  |
| 6 EL   | Olivenöl   |
| 1      | Knoblauchzehe  |
| 150 ml | Sonnenblumenöl   |
| 1      | Eigelb   |
| 1 TL   | Senf   |
| etwas  | Harissa (arabische Chili-Würzpaste; aus dem Glas)      |
| etwas  | Honig  |
| etwas  | Kreuzkümmel (Cumin)                                    |
| 200 g  | Feta aus Schafsmilch                                   |



**Zubereitung:**

**Hinweis: Die Kichererbsen müssen über Nacht einweichen**

1. Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit kaltem Wasser abspülen. Mit Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen und bei schwacher Hitze weich garen.
3. Kichererbsen abgießen. Die Hälfte davon zum Marinieren beiseite stellen.
4. Koriander und Bohnenkraut abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Jeweils etwas davon für die Dekoration beiseitelegen.
5. Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen.
6. Mehl, Eigelbe, restliche gekochte Kichererbsen (ca. 200 g) und Milch gründlich verrühren.
7. Gehackte Kräuter, Salz und Kurkuma untermischen. Falls nötig, zusätzlich auch noch etwas Milch untermischen. Das Eiweiß unterziehen.
8. Etwas Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen.
9. Jeweils etwa 1,5 cm hoch den Kichererbsenteig einfüllen. Bei mittlerer Hitze daraus goldbraune Pfannkuchen backen.
10. In der Zwischenzeit Lauchzwiebeln putzen und längs sehr fein schneiden. In eisgekühltes Wasser legen, damit die Streifen sich dekorativ einrollen.
11. Die Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser garen. Dann abgießen und in eisgekühltem Wasser (wichtig, damit die Bohnen schön grün bleiben) abschrecken.
12. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.
13. Zitronensaft und -schale, etwas Salz und 5 EL Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Die Bohnen abtropfen lassen und mit etwas Dressing marinieren.

14. Die übrigen Kichererbsen mit dem restlichen Dressing marinieren.
15. Knoblauch abziehen, grob würfeln. Knoblauch und Sonnenblumenöl pürieren.
16. Eigelb und Senf in einem hohen schmalen Rührbecher verquirlen. Knoblauch-Öl-Mix zunächst tröpfchenweise, dann im dünnen Strahl nach und nach untermixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht.
17. Mayonnaise mit Harissa, Salz, Honig und Kreuzkümmel abschmecken.
18. Den Fetakäse grob zerbröseln und mit Rest Olivenöl beträufeln.
19. Lauchzwiebeln abtropfen lassen. Die Pfannkuchen mit der Mayonnaise bestreichen. Den Schafskäse aufstreuen. Die Bohnen darauf anrichten. Mit marinierten Kichererbsen, übrigen Kräutern und Lauchzwiebelringen garnieren.

Pro Portion: 1065 kcal / 4460 kJ

69 g Kohlenhydrate; 37 g Eiweiß; 71 g Fett