

**Sören Anders**  
**Veggie-Stulle mit Süßkartoffelschnitzel**

**Montag, 29. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Vegetarisch, Asia & Weltküche

**Zutaten:**

500 g	Süßkartoffel
etwas	Salz
2	Eier
etwas	Pfeffer
150 g	Pankobrösel oder Semmelbrösel
4 EL	Weizenmehl, Type 405
6 EL	Pflanzenöl zum Braten
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
80 g	Sesampaste (Tahini)
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
3 EL	Olivenöl
¼	Salatgurke
2	Tomaten
1	reife Avocado
8	große Weißbrotscheiben

**Zubereitung:**

1. Süßkartoffel schälen, waschen und längs in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Süßkartoffelscheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten bissfest garen. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pankobrösel und Mehl jeweils auch auf einen Teller geben.
4. Süßkartoffelscheiben nacheinander in Mehl, Eiern und -Bröseln wenden.
5. Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffel darin portionsweise pro Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auskühlen lassen.
6. Für das Hummus Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden.
7. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen.
8. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Sesampaste, Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Pfeffer sowie Olivenöl in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren, sodass eine feine Creme entsteht. Ist die Creme zu fest, noch etwas warmes Wasser unterrühren, Creme abschmecken.
9. Gurke und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
10. Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
11. Brotscheiben mit Hummus bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Gurke und Hälfte Tomaten belegen. Süßkartoffelschnitzel darauflegen. Avocado und Rest Tomaten darauf verteilen und mit den übrigen Brotscheiben bedecken.
12. Stullen halbieren und genießen.

Pro Portion: 980 kcal/ 4120 kJ  
115 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 47 g Fett