

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



NEU 2018 Veganes Krimidinner  
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz  
Oecotrophologin  
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Bratling von der Kicher- & der grünen Erbse



4 Hauptzutaten, die man i.d.R. auch im Haus hat, den Spitzkohl kann man ggf. auch weglassen.

### Zutaten – für 2 Personen

- 1 Glas Kichererbsen
- 100 g TK-Erbsen – ich habe sie gefroren verwendet
- 100 g Spitzkohl
- 1 kl Zwiebeln (mittelgroß) – schälen und grob würfeln
- 1 Kartoffeln (mittelgroß) – schälen und grob reiben
- 1/2 TI Gewürzmischung Große Karawane von Herbaria - Gewürzmischung- enthaltene Gewürze sind: Steinsalz, Thymian\*, schwarzer SESAM\*, Knoblauch\*, Piment\*, Ingwer\*, Muskat\*, Kurkuma\*, schwarzer Pfeffer\*, Hibiskusblüten\*, Kardamom\*, Macis\*, Cayennepfeffer\*.

Kokosöl zum Braten (das nehme ich, wegen des hohen Rauchpunktes)

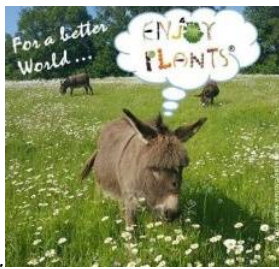
Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a> <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">Instagram: enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



### Zubereitung

- Kichererbsen abgießen, das Kichererbsenwasser kann prima als Eischnee-Ersatz genutzt werden.
- In ein Rührgefäß geben, Zwiebelwürfel dazu. Mit einem Pürierstab gründlich durch pürieren.
- Gewürzmischung zufügen
- Kartoffelraspel und Erbsen zufügen
- Alles gut vermengen
- Bratpfanne anheizen mit Kokosöl (das nehme ich, wegen des hohen Rauchpunktes)
- Mit einem Esslöffel viele kleine Portionen in die Pfanne geben, etwas flach drücken und bei milder Hitze beidseitig knusprig braten.
- dazu passt auch einfach Curry-Ketchup oder eine Joghurt-Minz-Sauce

Viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit



Herzliche Grüße Sabine von  
Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------