

# Kichererbsenlaibchen



## ZUTATEN

1 Stk. Zucchini  
1 Stk. Zwiebel  
100 g Schinken  
2 Zehen Knoblauch  
280 g Kichererbsen  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Brösel  
Petersilie  
Salz und Pfeffer

1. Die Kichererbsen mehrere Stunden in Wasser einweichen.
2. Danach die Kichererbsen abseihen und unbedingt das Wasser weggleeren.
3. Die weichen Kichererbsen in eine Schüssel geben und pürieren.
4. Die Zucchini fein reiben und zu den Kichererbsen geben.
5. Die Zwiebel klein schneiden und in die Schüssel begeben.
6. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und dazugeben.
7. Dann Knoblauch und Petersilie dem Gemisch begeben und die Brösel unterheben.
8. Gut umrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Im Anschluss Laibchen formen und diese dann auf ein Backblech legen.
10. Das Backrohr auf 220° Heißluft vorheizen und die Laibchen ca. 10 Minuten backen.
11. Danach die Laibchen wenden und wieder ca. 10 Minuten backen.