



## Glutenfreie Panade - mit Kichererbsenmehl

Schritte: 2

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zutaten

10 Portionen

125 g	Kichererbsenmehl	1 Prise	Pfeffer und Salz
175 ml	Brühe	1	Eiweiß

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl, Pfeffer und Salz mit der Brühe zu einem Teig rühren und kalt stellen.
2. Das Eiweiß aufschlagen und anschließend unter den Teig heben.

*Mit diesem Teig kann nun, ähnlich wie mit Tempura-Teig, paniert werden. Das Gemüse oder Schnitzel mit etwas Kichererbsen mehlieren und dann durch den Teig ziehen. Bei 160°C im Fett goldgelb ausbacken und servieren.*

*Auch für Backfisch eignet sich dieser Teig sehr gut.*

#### Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

### UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

#### Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und

Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**

---

Glutenfreie Panade - mit Kichererbsenmehl

Stand 19.04.2022