



# Starke Eiweißhelden! - auf deinem Teller

## Kichererbsenschnitzel:

200g Kichererbsen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Speiestrke

50 g Paniermehl

1 TL Senf

50 ml Sojasahne

Pfeffer, Paprika, Majoran,

Thymian, Muskat, Zucker

Zum Würzen

### Zubereitung:

1. Kichererbsen am Vorabend in kaltes Wasser einlegen.
2. Kichererbsen abgießen und mit allen Zutaten pürieren. Die Schnitzel mit einem Esslöffel formen und im Öl anbraten.
3. Danach sollen sie noch bei 150 C° für 10 Minuten im Ofen bleiben.

### Darum ist ein Kichererbsenschnitzel besser als ein Schnitzel aus Fleisch?

Hülsenfrüchte werden mit wenig Aufwand und klimaschonend produziert. Sie setzen kaum Treibhausgase frei.

Fleisch im Gegensatz benötigt viel Wasser und produziert bei der Herstellung 28kg umweltschädliche Treibhausgase.