

Knusprige Erbsen-Hafer-Küchlein mit Fenchel-Radieschen-Salat

Knusprige Erbsen-Hafer-Küchlein mit Fenchel-Radieschen-Salat sind ein frisches Pfannengericht mit richtig viel Textur: grob zerdrückte Erbsen und Haferflocken ergeben saftige Küchlein, die aussen dunkelgolden und kross gebraten werden. Statt einer schweren Sauce gibt es dazu hauchdünnen Fenchel und Radieschen. Ein klares Dressing aus Apfelessig, grobem Senf und Rapsöl bringt Säure und Würze, während Dill die frische Seite des Gerichts unterstützt. Entscheidend ist, die Erbsenmasse nicht vollständig zu pürieren. Ganze und grob zerdrückte Erbsen sorgen für Biss, während gemahlene Haferflocken die Küchlein zuverlässig zusammenhalten. So entsteht ein unkompliziertes Hauptgericht, das warm, knusprig und gleichzeitig frisch schmeckt.

4–6 Portionen | 45 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 750 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 220 g zarte Haferflocken
- 1 Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gerieben)
- 2 EL grober Senf
- 2 EL Apfelessig
- 1.5 TL Salz
- 0.75 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 5 EL Rapsöl (zum Braten)
- 2 Fenchelknollen (geputzt und sehr fein gehobelt)
- 2 Bund Radieschen (in dünne Scheiben geschnitten)
- 20 g Dill (grob gehackt)
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL grober Senf
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 0.5 TL Salz
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

- 01 Erbsen vorbereiten: Erbsen in kochendem Wasser 3 Minuten garen. Abgiessen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. 500 g davon mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Die restlichen Erbsen ganz lassen.
- 02 Haferflocken mahlen: 150 g Haferflocken in einem Mixer kurz zu grobem Hafermehl mahlen. Die übrigen 70 g unverarbeitet lassen.
- 03 Masse mischen: Zerdrückte und ganze Erbsen mit Hafermehl, ganzen Haferflocken, Zwiebel, Knoblauch, 2 EL Senf, 2 EL Apfelessig, Salz und Pfeffer gründlich vermengen. 10 Minuten stehen lassen, damit die Haferflocken Feuchtigkeit aufnehmen.
- 04 Salat anmachen: 3 EL Apfelessig, 1 EL Senf, 3 EL Rapsöl, Zucker, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Fenchel und Radieschen damit mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Den Dill erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben.
- 05 Küchlein formen: Aus der Erbsenmasse mit leicht angefeuchteten Händen 10 bis 12 flache Küchlein von etwa 2 cm Dicke formen. Die Masse fest zusammendrücken. Falls sie ungewöhnlich feucht ist, 1 bis 2 EL zusätzliche Haferflocken einarbeiten.
- 06 Kräftig braten: Die Hälfte des Rapsöls in einer grossen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Küchlein portionsweise hineinlegen und 4 bis 5 Minuten braten, ohne sie zu bewegen. Erst wenden, wenn die Unterseite eine feste dunkelgoldene Kruste hat.
- 07 Zweite Seite braten: Restliches Öl nach Bedarf zugeben. Die Küchlein auf der zweiten Seite weitere 3 bis 4 Minuten braten. Die Oberfläche soll knusprig sein, während die Mitte saftig bleibt.
- 08 Servieren: Dill unter den Fenchel-Radieschen-Salat heben und nochmals abschmecken. Die heissen Erbsen-Hafer-Küchlein zusammen mit dem knackigen Salat auf einer grossen Platte anrichten und sofort servieren.