



FALSCHES THUNFISCHSTEAK

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Thunfischsteaks:

- 500 g Kichererbsen gekocht
- 4 große Artischockenböden gekocht
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Ei
- 2 EL Kichererbsenmehl
- Salz
- 1 Chilischote mittel scharf
- 1 Limette, Saft & Abrieb
- 1 EL Nori-Algenpulver

MEIN TIPP

MIT FEINEN WÜRFELN
EINER SALATGURKE,
FRISCHEM SCHNITTLAUCH UND
MISO MAYO SERVIEREN.

ZUBEREITUNG

1. Den Grill auf 200 °C vorheizen.
2. Die Artischockenböden klein schneiden. Die Zwiebel ebenfalls in ähnlich große Stücke schneiden. Die Chilischote fein hacken. Die Kichererbsen grob in der Moulinette zerkleinern.
3. Mehl, Ei, Chili, Algenpulver und Limette hinzugeben, salzen und mit der Artischocke sowie den Zwiebeln vermengen.
4. Die Masse eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Anschließend erneut abschmecken und in vier gleich große Steaks formen. Diese auf der Grillplatte von jeder Seite ca. 3-4 Minuten grillen.

GRILLIS nehmen:
spitzen Hitze für's
Angrillen und lange
Glut für's fertig
Garen.

nicht auf dem Rost!