

Kichererbsenbällchen

**50 Stück****65 Minuten**

So geht's

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Anschließend gründlich mit kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Die Haferflocken in einem Hochleistungsmixer fein mahlen. Dann umfüllen und zur Seite stellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Möhren schälen und grob klein schneiden. Erst Knoblauch und Zwiebeln, dann Möhren im Mixer klein hacken. Dann Kichererbsen, Öl und Gewürze dazu geben. Zu einer homogenen Masse pürieren. Dann das Hafermehl und die Röstzwiebeln unterrühren und 30 Min. abgedeckt quellen lassen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Je 1 TL Teig abstechen und mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen. Diese auf einem geölten oder mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 15 Min. backen.

Die Kichererbsenbällchen schmecken beispielsweise in einer Tomatensauce zu Nudeln. Dafür eine schöne, würzige Tomatensauce kochen und die Bällchen am Schluss hinein geben. Dazu Nudeln servieren und nach Belieben mit Kräutern (Oregano, Basilikum) betreuen.

Tipp:

Die Bällchen lassen sich tiefrieren und regenerieren.

Zutaten

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- 80 g Haferflocken, Feinblatt
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- 2 gestr. TL Jodsalz
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 60 g Röstzwiebeln
- 300 g Möhre
- 80 ml Pflanzenöl (z.B. Raps oder Olive)

Initiator:innen

Gefördert durch: