

Kichererbsenbällchen mit Joghurtsauce

1/2 Kichererbsenbällchen

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Verfasst von: Nicole Leitner

Zutaten

500 G	Kichererbsen
2	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
2 KLEINE	Eier
	nach Geschmack frisch gehackte Petersilie
	Salz
	Kümmel
	Pfeffer
	Semmelbrösel zum Binden
	Butterschmalz oder Rapsöl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Kichererbsen am Vortag nach Anleitung einweichen und kochen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie klein hacken.
3. Die Kichererbsen fein pürieren und mit dem Kleingehackten vermengen und würzen.
4. Die Eier untermischen und mit den Semmelbröseln die Masse binden, bis sie gut formbar ist.
5. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen und im Fett herausbacken.

Info

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Kichererbsenbällchen mit Joghurtsauce

2/2 Joghurtsauce

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

250 G	Natur Joghurt
1 KLEINE	Knoblauchzehe
3-4 EL	frisch geschnittenen Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer

Verfasst von: Nicole Leitner

Zubereitung

1. Alle Zutaten vermengen.