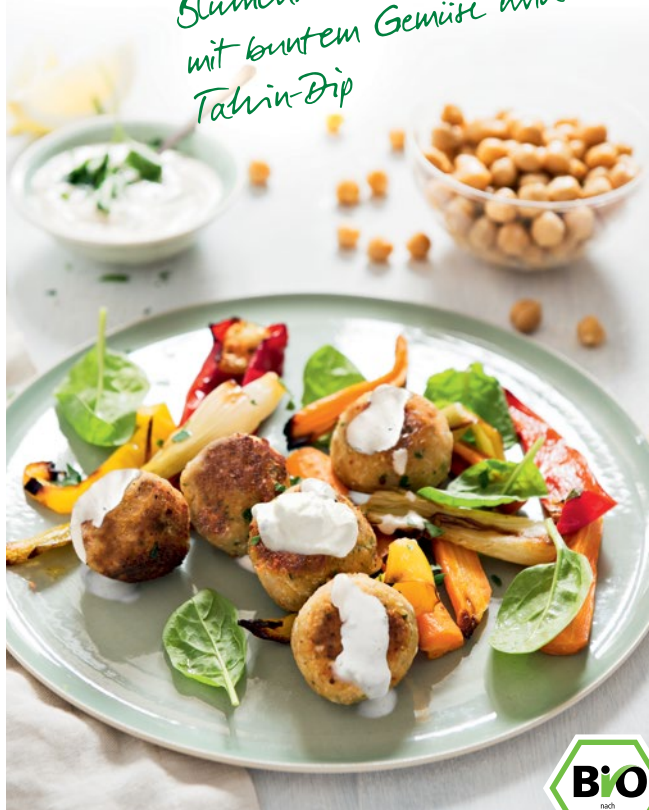




Kichererbsen- Blumenkohl-Bällchen mit buntem Gemüse und Tahin-Dip



Lust auf CLASEN!



KICHERERBSEN-BLUMENKOHL-BÄLLCHEN MIT BUNTEM GEMÜSE UND TAHINI-DIP

Zutaten für 4 Personen:

- 270 g CLASEN BIO Kichererbsen
- 2 Zwiebeln (ca. 175 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Blumenkohl
- 20 g Petersilie
- 100 g geriebener Mozzarella
- 3 EL Mehl
- 1 TL Chiliflocken
- 3 EL Sonnenblumenöl
- Buntes Gemüse (6 Karotten, 2 gelbe und 2 rote Paprika, 1 Bund Frühlingszwiebeln und 100 g Spinat)

Für den Tahini-Dip

- 100 g Joghurt (3,8 % Fett)
- 20 g Sesammus (Tahin)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht (mind. 12 Std.) in reichlich kaltem Wasser einweichen. Wasser abgießen und die Kichererbsen abspülen. In einen Topf geben und mit Wasser bedeckt 1,5 Stunden köcheln lassen. Abgießen und abkühlen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig anbraten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein reiben und zur Zwiebelmischung geben. Petersilie fein hacken. Kichererbsen in einer Küchenmaschine zerkleinern und dazugeben. Mit Petersilie, Mozzarella, Mehl und Chiliflocken vermischen. Masse mit Salz abschmecken und zu kleinen Bällchen rollen.
3. Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem restlichen Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 20-25 Minuten rösten.
4. Für den Dip alle Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kichererbsen-Bällchen darin goldbraun braten. Gemüse mit Spinat mischen und mit Kichererbsen-Bällchen und Dip servieren.

Nährwerte pro Portion:

2490 kJ / 582 kcal, KH: 39 g, Fett: 34, EW: 24 g



vegetarisch



25 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in ca. 14 Std. 30 Min.

www.clasen-bio.de