

BOHNENBÄLLCHEN MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

BOHNEN | STÄRKEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

120 g Müller's Mühle Wachtelbohnen
 120g Müller's Mühle Red Kidneybohnen
 ca. 60-80 g Müller's Mühle Kartoffelmehl
 je 1 Aubergine, Zucchini, rote Paprikaschote
 300 g Kirschtomaten
 je 1 Kräuterzweig (Thymian, Rosmarin, Oregano)
 200 g Champignons
 ca. 80 ml Olivenöl
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 200 g griechischer Joghurt
 1 EL geschnittenes Basilikum
 1 Zwiebel
 30 g gehackte Pistazien
 einige Thymianblättchen
 1 kleines Ei
 40 ml Limettensaft
 1 EL Harissa-Würzpaste

Produkttempfehlungen



KARTOFFELMEHL



RED KIDNEY
BOHNEN



WACHTELBOHNEN

Zubereitungen

Wachtel- und Red Kidneybohnen getrennt nach Packungsanweisung über Nacht einweichen, anschließend getrennt nach Packungsanweisung garen, abtropfen lassen und pürieren. Aubergine und Zucchini waschen und putzen. Paprikaschote halbieren, putzen, mit den Tomaten und Kräutern waschen. Champignons putzen und würfeln. Gemüse und Kräuterzweige auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen, mit 4 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsemischung im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 4, Umluft 180 °C) ca. 10-15 Minuten garen. Joghurt mit Basilikum verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln, mit Bohnenpüree, Pistazien, Thymian, Kartoffelmehl und Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Teigmasse mit feuchten Händen zu ca. 4 cm großen Bällchen formen und in restlichem erhitztem Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Limettensaft und Harissa verrühren und das Gemüse damit beträufeln. Oliven in Ringe schneiden, überstreuen und mit dem Dip zu den Bällchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (zzgl. Einweich- und Garzeit der Hülsenfrüchte)