

## KICHERERBSEN-BÄLLCHEN IN TOMATEN-PAPRIKA-SAUCE

ERBSEN | (PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPESIE | 60+ MIN | VEGETARISCH



### Zutaten (Für 4 Personen)

125 g Müller's Mühle Quinoa  
100 g Müller's Mühle gegarte Kichererbsen  
1 Ei  
1 Eigelb  
einige geschnittene Thymianblättchen  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
etwas Zitronenabrieb und -saft  
1 große rote Paprikaschote  
3 EL Olivenöl  
1-2 TL brauner Zucker  
500 g passierte Tomaten (Konserven)  
2-3 EL Tomatenmark  
(geröstetes) Paprikapulver  
Currypulver

### Produkttempfehlungen



KICHERERBSEN



QUINOA

### Zubereitungen

Kichererbsen über Nacht einweichen und nach Packungsanweisung kochen.

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Kichererbsen zerdrücken, mit Quinoa, Ei, Eigelb und Thymian gut vermengen und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft würzen. Die Mischung kurze Zeit durchziehen lassen.

Paprikaschote halbieren, putzen, waschen, in Würfel schneiden und in 1 EL erhitztem Öl anbraten. Zucker überstreuen und leicht karamellisieren. Tomaten und -mark zufügen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Sauce mit Paprika- und Currypulver sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kichererbsen-Mischung mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen, in Mehl wenden und in dem restlichen erhitzten Öl ca. 4-5 Min. von allen Seiten goldbraun braten. Bällchen mit der Sauce in (Pommes-) Schalen anrichten und mit einer kleinen Gabel sowie nach Wunsch frischem Baguette servieren.