

Quinoa-Kichererbsen-Balls mit Gemüse und Zitronen-Knoblauch-Dipp

Für: 4 Personen
Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quinoa-Kichererbsen-Balls

65g	Quinoa
1	Semmel «Mutschli» (ca. 80g)
1 dl	pflanzliche Milch, heiss
1 Glas	Kichererbsen, gekocht (ca. 220g)
1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
10g	Leinsamen, geschrotet
10g	Pinienkerne
10g	Sonnenblumenkerne
½ Bund	frische Kräuter (z. B. Petersilie und Pfefferminze)
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, mild
1 TL	Salz
½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen Pfeffer, nach Geschmack



Gemüse

2	Zucchetti
2	grosse Karotten
3 EL	grüne Oliven
1–2 EL	Olivenöl Salz und Pfeffer
1 TL	Herbes de Provence
1	ganzer Knoblauch (½ Knoblauch wird für den Dipp benötigt)

Zitronen-Knoblauch-Dipp

1 dl	pflanzliche Milch
80g	pflanzlicher Joghurt
50g	Cashewkerne
2 EL	Rapsöl
1 EL	Hefeflocken
1 TL	Dijon-Senf
½	Zitrone, Saft Salz und Pfeffer
½	gerösteter Knoblauch



Vorbereitung

- 1 Quinoa nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Semmel würfeln, mit heisser Milch übergiessen, 10–15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
- 2 Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter grob hacken.

Zubereitung

- 1 Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 2 Kichererbsen in einen Cutter geben. Zwiebel, Knoblauch, Kerne und Samen, Kräuter, Olivenöl und Gewürze hinzugeben.
- 3 Zu einer klebfähigen Masse mixen, es dürfen noch kleine Stücke vorhanden sein.
- 4 Quinoa hinzugeben und von Hand sehr gut verkneten. Falls die Masse zu feucht ist, etwas Mehl nach Wahl hinzufügen, abschmecken.
- 5 Mit angefeuchteten Händen ca. 15 Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- 6 Optional mit wenig Öl bepinseln, im Ofen für ca. 25–30 Minuten knusprig backen.

Im Backofen werden sie aussen schön knusprig, während sie innen saftig bleiben.

Alternativ in einer beschichteten Bratpfanne in wenig Öl 8–10 Minuten rundherum anbraten.

Bällchen können auch gut vorbereitet und gut verschlossen 1–12 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, oder für längere Zeit im Tiefkühler.

Zubereitung

- 1 Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit den Oliven, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech auslegen. Ganzer Knoblauch halbieren, zwischen das Gemüse legen, wenig Öl darüber träufeln. Eine Hälfte wird für den Knoblauch-Dipp benötigt.
- 2 Für ca. 25–30 Minuten bei 200 Grad backen, oder direkt zusammen mit den Quinoa-Kichererbsen-Balls bei Umluft.

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten für den Dipp in einen Mixbehälter geben und für 1–2 Minuten sehr cremig und luftig mixen, abschmecken.