

MEATLESS BALLS

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●○○
ZUBEREITUNGSZEIT: 40 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
ca. 150 g Kichererbsen abgetropft
50 g Mehl
1 Ei
50 g Semmelbrösel
60 g Sojasauce
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Petersilie frisch
Salz & Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Kümmel gemahlen

Pürree:

400 g mehliges Kartoffeln gekocht
70 ml Milch
70 g Butter
Salz & Pfeffer
Muskatnuss gemahlen

250 ml Tomatensauce

ZUBEREITUNG:

Balls:

1. Für die Bällchen die Pads grob hacken und in der Pfanne braun rösten
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein hacken. Gegen Ende der Röstzeit die Zwiebel kurz mitrösten, damit sie leicht gebräunt wird. Anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen
3. Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Mixstab fein pürieren
4. Petersilie und Knoblauch fein hacken und zu den Kichererbsen geben
5. Mehl, Ei, Semmelbrösel und gebratenes Pad mit den Kichererbsen mischen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kümmel abschmecken
6. Aus der Masse kleine Bällchen formen



7. Die Bällchen schwimmend in Öl herausbacken
8. Die Tomatensauce wärmen

Püree:

1. Für das Püree Milch und Butter in einem Topf erwärmen
2. Gekochte Kartoffeln pressen und dazugeben
3. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
4. Die Bällchen mit dem Püree und der Tomatensauce servieren