

# Weisse Bohnen-Tomaten-Bällchen

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Bohnen-Bällchen

- 500 g Soisson-Bohnen (Abtropfgewicht der dicken weissen Bohnen)
- 100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten - abtropfen lassen und grob zerkleinern
- 2 g Knoblauch (optional)
- 2 EL Dinkel Paniermehl
- 1 EL Sojamehl

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL fein gehackter Thymian

### Für den Salat

- 150 g Rucola
- 120 g schwarze Oliven (entsteint)
- 100 g Cherrytomaten
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Yaconsirup
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer
- ½ EL fein geschnittenes Basilikum

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Die abgetropften Bohnen in ein hohes Gefäss geben, die getrocknete Tomaten und den Knoblauch dazugeben und fein pürieren.

Danach die Edelhefeflocken, Thymian und Sojamehl darunterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Aus der Masse mit nassen Händen Walnuss-grosse Kugeln formen. Dann im Paniermehl wenden, auf das Backblech legen und 15 Minuten im Ofen backen.

In der Zwischenzeit die Oliven in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Basilikum dazugeben und ganz kurz! darunter mixen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen.

Den Rucola und die Cherrytomaten in eine Salatschüssel geben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Yaconsirup, Salz und Pfeffer marinieren und abschmecken.

Die Bällchen zusammen mit dem Salat und der Oliventapenade anrichten.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 993 kcal, Kohlenhydrate: 61 g, Eiweiss: 29 g, Fett: 68 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/bohlen-baellchen.html>