

Pfifferling-Bällchen

Zutaten für 2 Portionen

Für die Bällchen

- 100 g Kichererbsen - über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht
- 400 g Pfifferlinge - geputzt und klein gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln - in feine Ringe geschnitten

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml salzfreie Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie - fein gehackt
- 3 EL Kokosöl
- 2 EL Kichererbsenmehl - mit 4 EL Wasser verrühren (Ei-Ersatz)
- 4 - 6 EL Dinkel-Paniermehl
- 2 TL Curcumpulver
- 1/4 TL Cayennepfeffer
- je 1 EL Oregano und Rosmarin - gerebelt
- 1 TL Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Stunde

Das Einweichwasser abgiessen und die Kichererbsen unter fliessendem Wasser gut abspülen. Dann in der Gemüsebrühe etwa 1 Stunde weich kochen.

Die gegarten Kichererbsen in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in einer hohen Schüssel mit einem Stabmixer pürieren.

etwa 15 Minuten vor Garende die Frühlingzwiebeln in 1 EL Kokosöl anschwitzen. Die Pilze hinzufügen und in der offenen Pfanne ca. 10 Minuten mitdünsten (Die Pilze sollen kein Wasser mehr abgeben). Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Pfanneninhalt, die Petersilie und das Kichererbsenmehl zur Erbsenmasse in die Schüssel geben. Alle Zutaten miteinander vermengen, die Gewürze dazugeben, abschmecken und mit dem Paniermehl zu einem formbaren Teig verarbeiten.

Bällchen formen und in dem restlichen Kokosöl von allen Seiten braten.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 402 kcal, Kohlenhydrate: 41 g, Eiweiss: 12 g, Fett: 20 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/pfifferlingbaellchen.html>