BOHNENBÄLLCHEN MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

BOHNEN | HÜLSENFRUCHT- & REIS-MEHLE | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH

Produktempfehlungen

KICHERERBSEN MEHL

RED KIDNEY BOHNEN

WACHTELBOHNEN

Zutaten (Für 10 Personen)

300 g Müller’s Mühle Wachtelbohnen
300g Müller’s Mühle Red Kidneybohnen
80 g Müller’s Mühle Kichererbsenmehl
je 500 g Auberginen, Zucchini, rote Paprikaschoten (in groben Stücken)
400 g Champignons (geviertelt)
750 g Kirschtomaten
je 3 Kräuterzweige (z.B. Thymian, Rosmarin, Oregano)
ca. 200 ml Olivenöl
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
500 g griechischer Joghurt
20 g Basilikum (geschnitten)
100 g Zwiebeln (in feinen Würfeln)
80 g Pistazien (gehackt)
einige Thymianblättchen
100 ml Vollei (flüssig)
100 ml Limettensaft

Zubereitungen

Wachtel- und Red Kidneybohnen getrennt nach Packungsanweisung über Nacht einweichen, anschließend getrennt garen, abtropfen lassen und pürieren.
Auberginen, Zucchini, Paprikaschoten, Champignons, Tomaten und Kräuterzweige auf einem GN-Blech verteilen, mit 100 ml Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsemischung im vorgeheizten Kombidämpfer bei 200 °C (Umluft) ca. 10-15 Minuten goldbraun rösten. Joghurt mit Basilikum verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Bohnenpüree mit Zwiebeln, Pistazien, Thymian, Kichererbsenmehl und Vollei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung zu ca. 4 cm großen Bällchen (ca. 60 Stück) formen und in restlichem erhitztem Öl in einer (Kippbrat-) Pfanne goldbraun braten. Limettensaft und Harissa-Würzpaste vermischen, das Gemüse damit beträufeln mit dem Dip zu den Bällchen servieren.
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (zzgl. Einweich- und Garzeit der Hülsenfrüchte)