



Fingerfood

*Kichererbsen-
bällchen*

**MIT
GEMÜSESTICKS
UND
QUARKDIP**



Kichererbsenbällchen MIT GEMÜSESTICKS & QUARKDIP

 4 Portionen

Ein Rezept von Herbert Thill | www.kostkonform.de

Nährwerte / Portion: Energie 296kcal | Eiweiß 14,8g
Fett 10,2g | Ballaststoffe 7,38g | Kohlenhydrate 30,5g

ZUTATEN

Kichererbsenbällchen

400 ml Gemüsebrühe

80 g Kichererbsenmehl,
alternativ getrocknete Kichererbsen mind. 12 Std. in kaltem Wasser einweichen, abgießen, abspülen und pürieren.

40 g Kartoffelflocken

8 g gepuffter Quinoa

2 TL Currypulver

1,5 TL Kurkuma

Kräuter & Gemüse *nach Belieben*

3 EL Reisgrieß

1 EL Sesam

2 EL Rapsöl

Gemüsesticks mit Quark

500 g Gemüse *nach Wahl (z.B. Möhre, Paprika, Kohlrabi, Gurke)*

200 g Magerquark (10 % Fett)

100 g Naturjoghurt (3,5% Fett)

20 g Schnittlauch, *gehackt*

Pfeffer, Jodsalz *mit Fluorid*

ZUBEREITUNG

1 | Gemüsebrühe aufkochen.

2 | Kichererbsenmehl mit Kartoffelflocken, Quinoa, Curry, Kurkuma mischen, dabei nach Belieben weiteren Zutaten ergänzen (Knoblauch, Gemüse- oder Zwiebelwürfel, Kräuter)

3 | Diese Mischung in die heiße, nicht mehr kochende Brühe rühren, etwas abkühlen lassen.

4 | Reisgrieß und Sesam vermengen.

5 | Aus der Masse Bällchen oder Bratlinge formen, in der Reisgrieß-Sesam-Mischung wenden.

6 | Diese im Rapsöl schwenken und auf einem Blech bei 190°C in etwa 12 Min. goldgelb backen. Dabei einmal wenden.

Gemüsesticks mit Quark:

7 | Das Gemüse waschen, ggf. schälen oder entkernen und in Streifen („Sticks“) schneiden.

8 | Magerquark, Naturjoghurt und Schnittlauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9 | Kichererbsenbällchen gemeinsam mit dem Kräuterquark und den Gemüsesticks servieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.
Sektion Niedersachsen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Weitere Rezepte unter: vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte/

Mehr Informationen zu IN FORM unter: www.in-form.de