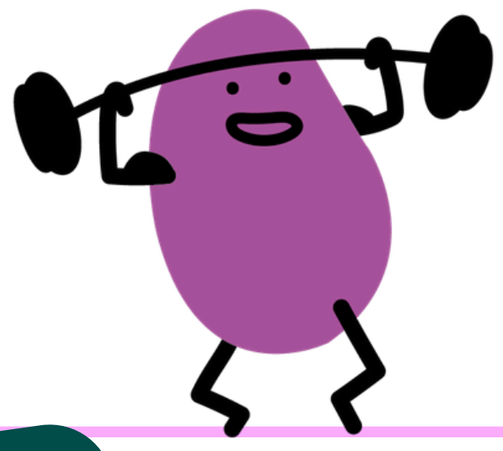
Kicherbällchen

FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 200 g Kichererbsen, getrocknet
- 100 g Zwiebeln
- 10 g Knoblauch
- 10 g Salz
- 10 g getrockneter Majoran



Superkräfte



Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- Am nächsten Tag Wasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser ca. 60–90 Minuten weich kochen.
- Kichererbsen abgießen und etwas abkühlen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
- Kichererbsen, Zwiebeln, Knoblauch, Majoran und Salz durch den Fleischwolf drehen oder fein pürieren und alles vermischen.
- Aus der Masse kleine, mundgerechte Bällchen formen.
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 12 Minuten backen, bis die Bällchen leicht gebräunt sind.

TIPP: Die Kicherbällchen schmecken super in einer Bowl mit Gemüse und Salat, zu Reis oder Couscous oder ganz klassisch mit Spaghetti und Tomatensauce.