

Kichererbsen-Bällchen mit Chili-Minze-Dipp



ZUTATEN für 4 Portionen

250 g gegarte Kichererbsen	W
2 Frühlingszwiebeln	H
40 g Kräuterfrischkäse	H
1 EL frisch gehackte Petersilie	H
½ TL Kurkuma	F
¼ TL Paprikapulver	F
1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale	F
1 TL brauner Zuckert	E
frisch geriebene Muskatnuss	M
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	M
frisch gemahlener Pfeffer	M
Kräutersalz	W
1-2 EL Dinkelgries	H

Für den Dipp:

200 g griechischer Joghurt	H
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	F
1 EL mildes Olivenöl	E
1 EL frisch geschnittene Minze	M
Pfeffer aus der Mühle	M
1 frische Chilischote	M
Salz	W
einige Spritzer Zitronensaft	H

Butterschmalz (Ghee) oder Kokosfett zum ausbraten

Zuordnung der Nahrungsmittel gemäß der 5-Elemente-Philosophie:

H = Element Holz = Geschmack sauer
 F = Element Feuer = Geschmack bitter
 E = Element Erde = Geschmack süß
 M = Element Metall = Geschmack scharf
 W = Element Wasser = Geschmack salzig

VORBEREITUNG

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kichererbsen mit einem Blitzhacker pürieren. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen und in feine Würfel schneiden. Minze waschen und trocken schütteln und fein hacken.

ZUBEREITUNG

1. Die Frühlingszwiebeln mit dem Frischkäse zu den pürierten Kichererbsen geben. Gehackte Petersilie und Gewürze sowie den Dinkelgries hinzufügen und zu einer glatten Masse verarbeiten.
2. Aus der Kichererbsen-Masse mit angefeuchteten Händen 3 bis 4 cm große Bällchen formen und goldbraun ausbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.
3. Für den Dipp die Gewürze und Minze mit dem Joghurt verschmischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken und zu den Bällchen servieren.

Zubereitungs-Tipp: Im Wok in etwas Öl frittieren oder in der Pfanne nicht als Kugeln sondern als flache Fladen ausbraten...

Quellen-Angabe: Kochschule Isabel Ockert

Online-Shop unter:
www.kocherlebnisse.de

Kostenloser Rezept-Service:
www.genusspost.de