

Rezept

Blumenkohlbällchen in Currysauce

Ein Rezept von Blumenkohlbällchen in Currysauce, am 09.06.2026

Zutaten

1 mittelgroßer Blumenkohl	3 EL Kichererbsenmehl
1 TL Ajwain	½ TL Chilipulver
¾ TL Salz	Öl zum Frittieren
1 große Zwiebel	2 EL Öl
1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kurkuma
½ TL Chilipulver	½ TL Salz
100 g Tomatenpüree	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und raspeln. Die Raspel mit dem Kichererbsenmehl, Ajwain, Chilipulver und Salz verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
2. In einem Topf Öl erhitzen und die Bällchen darin portionsweise in 4-5 Min. goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
3. Für die Currysauce die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebel darin 3 Min. anbraten. Koriander, Kurkuma, Chilipulver, Salz und Tomatenpüree hinzufügen und 2 Min. mitbraten.
4. 1 l Wasser angießen und 15 Min. kochen lassen. Die frittierten Bällchen einlegen, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen. Mit Reis oder Brot servieren.