

Rezept

Bohnenbällchen auf orientalische Art

Ein Rezept von Bohnenbällchen auf orientalische Art, am 09.06.2026

Zutaten

125 g gegarte weiße Bohnenkerne (1/2 Dose à 425 ml Inhalt)	1 kleine Zwiebel
10 g Kichererbsenmehl (Reformhaus)	1 Stängel Thymian
Salz	10 g gehackte Pistazien
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel	Pfeffer
2 EL Olivenöl	1 Msp. Zimtpulver
	300 g Fleischtomaten

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 221 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb geben, kalt überbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

2. Die Bohnen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Zwiebeln, Thymian, Kichererbsenmehl, Pistazien, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt gut mischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 12 Bällchen formen.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin unter gelegentlichem vorsichtigem Wenden goldbraun braten.

4. Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Eine Platte damit auslegen. Tomaten mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Bohnenbällchen darauf verteilen.