

Rezept

Kichererbsenbällchen

Ein Rezept von Kichererbsenbällchen, am 12.06.2026

Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen	1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Koriandergrün
3 Stängel glatte Petersilie	1/2 TL Koriandersamen
1/2 TL Cuminsamen	3 Pimentkörner
1/4 TL Zimtpulver	Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	3 EL Sesamsaat
neutrales Öl zum Frittieren	dazu: Sesamsauce

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen 8 Std. einweichen. Danach die Kichererbsen leicht zwischen den Fingern reiben, damit sich die Häutchen lösen. Häutchen entfernen. Kichererbsen abgießen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trockenschütteln, die Blättchen abzapfen. Koriander- und Cuminsamen mit Piment rösten, bis sie duften. Abkühlen und mahlen oder im Mörser zerkleinern.

3. Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und Kräutern pürieren. Gewürze untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Teig in 4 Portionen teilen, aus jeder Portion 2 (oder 4 kleinere) Bällchen formen, in Sesam wälzen. Öl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen Bläschen aufsteigen. Bällchen darin portionsweise in 2-3 Min. frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Mit Sesamsauce (siehe Rezept-Tipp) anrichten.