

Rezept

Kichererbsenbällchen mit Roter Bete

Ein Rezept von Kichererbsenbällchen mit Roter Bete , am 28.06.2026

Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen	500 g Rote Beten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 Stängel glatte Petersilie	3 Stängel Koriandergrün
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Semmelbrösel
½ TL Salz	100 g Sesam
12 EL Olivenöl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Am Vortag die Kichererbsen in einem Topf in reichlich Wasser über Nacht (mind. 12 Std.) einweichen.

2. Am nächsten Tag die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abbrausen. Mit reichlich Wasser (ohne Salz) wieder in den Topf geben und in ca. 1 Std. weich köcheln. Dann in ein Sieb abgießen und dabei das Kochwasser auffangen.

3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. Die Roten Beten putzen, waschen und in einer ofenfesten Form im Backofen (Mitte) in ca. 1 Std. weich garen. Dann herausnehmen, etwas auskühlen lassen, schälen und in Stücke schneiden.

4. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Kichererbsen, Rote Beten, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Kreuzkümmel, Semmelbrösel und Salz im Küchenmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einer formbaren Masse mixen. Falls nötig, noch etwas Wasser oder Semmelbrösel hinzufügen.

5. Den Sesam auf einem Teller verteilen. Aus der Masse mit nassen Händen Bällchen von ca. 4 cm Ø formen und im Sesam rollen, sodass sie rundherum damit bedeckt sind. Die Bällchen zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.

6. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Bällchen darin portionsweise bei mittlerer Hitze rundherum knusprig braten (Achtung: Bei zu starker Hitze verbrennt der Sesam!).