Rezept

Rote-Bete-Bohnen-Bällchen

Ein Rezept von Rote-Bete-Bohnen-Bällchen, am 06.06.2025

Zutaten

1 EL	Leinsamenmehl
1	Rote Bete (ca. 200 g)
30 g	Walnusskerne
1 TL	getrockneter Thymian
	Salz
2 EL	Olivenöl
1 Dose	Kidneybohnen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
1	Knoblauchzehe
3 EL	Kichererbsenmehl
1 1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 22 g F, 17 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Das Leinsamenmehl für ein »Leinsamenei« (siehe S. 38) mit 6-8 EL Wasser glatt verrühren, 10 Min. ruhen lassen. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Rote Bete waschen, schälen und auf der Rohkostreibe oder in der Küchenmaschine fein raspeln. Knoblauch schälen, grob zerkleinern und mit den Walnüssen in der Küchenmaschine nicht zu fein mahlen, herausnehmen.

3. Anschließend die Bohnen in der Küchenmaschine pürieren. Rund die Hälfte der Rote Bete dazugeben und mitpürieren. Das Püree in eine Schüssel geben und mit übrigen Beteraspeln, Kichererbsenmehl, Leinsamenei, Thymian und Kreuzkümmel vermengen. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann abgedeckt 30 Min. kühl stellen und ruhen lassen.

4. Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Bete-Bohnen-Masse 10 gleich große Bällchen formen, auf das Blech legen und rundherum mit dem Olivenöl bepinseln. Im Ofen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) in 35-40 Min. knusprig und leicht braun backen, dabei zwischendurch ein- bis zweimal wenden. Diese Bällchen passen wie Falafeln perfekt zu Salat und einem Dip. Sehr fein machen sie sich aber auch als Topping auf einer Bowl.