

Rezept

Vegane Apfel-Weizen-Bällchen

Ein Rezept von Vegane Apfel-Weizen-Bällchen, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Zartweizen	Salz
1 kleiner Apfel	1 Limette
2 Frühlingszwiebeln	1 kleine frische Chilischote
1 TL Currypulver	1 TL Schwarzkümmel (nach Belieben)
3 EL Pflanzensahne zum Kochen	2 gehäufte TL Agar-Agar
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	4 EL Kokosflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 181 kcal

Zubereitung

1. Den Zartweizen in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung in ca. 15 Min. weich garen. Den fertigen Zartweizen in ein Sieb abgießen und mind. 10 Min. gut abtropfen lassen.

2. Den Apfel waschen, halbieren und ohne Kerngehäuse ungeschält fein reiben. Die Limette auspressen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Alles zusammen mit dem Currypulver, dem Schwarzkümmel (falls verwendet) und der Pflanzensahne gut mit dem Weizen vermischen.

3. Den Agar-Agar zugeben. Die Mischung salzen und pfeffern und mit den Händen ca. 1 Min. kräftig kneten, bis sie deutlich fester und klebriger wird. Mit feuchten Händen daraus 12 tischtennisballgroße Bälle formen, dabei die Masse gut zusammendrücken. Die Weizenbällchen in den Kokosflocken wenden, mindestens 30 Min. kalt stellen und mit einem Dip servieren. Sie können sie aber auch am Vortag zubereiten und über Nacht kühlen. Sie werden dann schnittfest.