

Rezept

# Vegane Grünkohl-Sesam-Bällchen mit buntem Chili-Ingwer-Dressing

Ein Rezept von Vegane Grünkohl-Sesam-Bällchen mit buntem Chili-Ingwer-Dressing, am 28.06.2026

## Zutaten

### FÜR DIE BÄLLCHEN:

<b>1 EL</b> geschroteter Leinsamen	<b>100 g</b> Grünkohl (ersatzweise Schwarzkohl)
<b>1/2</b> Zwiebel	<b>2 EL</b> neutrales Pflanzenöl zum Braten
<b>100 g</b> Kichererbsenmehl	Salz
<b>1/2 TL</b> getrockneter Oregano	<b>1/2 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>50 ml</b> Pflanzenmilch (z.B. Hafer-, Dinkel- oder Nussmilch)	<b>50 g</b> helle Sesamsamen

### FÜR DAS DRESSING:

<b>je 1</b> rote, gelbe und grüne Chilischote	<b>1 Stück</b> Ingwer walnussgroß
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>100 ml</b> Olivenöl

### AUSSERDEM:

**500 ml** neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Für die Bällchen Leinsamen mit 1 EL Wasser verrühren und quellen lassen. Den Grünkohl waschen, trocken schleudern und die harten Strünke entfernen. Den Grünkohl mit einem Messer sehr fein hacken oder in der Küchenmaschine fein hääkseln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Grünkohl darin ca. 2 Min. unter Röhren bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebelmischung in einer Schüssel mit Kichererbsenmehl, Leinsamen, 1 TL Salz, Oregano, Paprika und Pflanzenmilch verröhren. Alles ca. 20 Min. bei Zimmertemperatur quellen lassen.
3. Inzwischen für das Dressing die Chilis putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer abziehen. Chilis, Ingwer und Zitronenschale mit 100 ml Olivenöl mischen und beiseitestellen.
4. In einem kleinen Topf 500 ml Öl erhitzen. Aus der Grünkohlmischung 16 Bällchen formen: Dazu je 1 leicht gehäuften TL von der Masse abstechen und mit angefeuchteten Händen rund drehen. Die Bällchen rundherum im Sesam wenden und portionsweise ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze im Öl frittieren. Auf Küchenpapier entfetten und mit dem Dressing servieren.