

Herzhafte Kichererbsen-Haferflocken Bällchen



Zutaten für 19 Bällchen:

- 8 getrocknete Tomaten
- 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 50 g gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kichererbsen
- 20 g feine Haferflocken
- 2 Esslöffel Sesam
- 10 g Nährhefe
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer
- 1/2 Teelöffel Thymian
- 1/2 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1 Teelöffel Rotweinessig

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die gemahlene Leinsamen mit 3 Esslöffeln warmem Wasser vermischen.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebel und die klein geschnittene Paprika hinzufügen.
4. Für fünf Minuten braten.
5. Wenn die Zwiebeln zu schnell anbrät, einfach ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzufügen.
6. Den Knoblauch hinzugeben und unter konstantem Rühren zwei Minuten weiterkochen.
7. Dann die Kichererbsen hinzufügen, kurz umrühren und von der Platte nehmen.
8. Die Haferflocken in einem Zerkleinerer hacken, bis sie zu Mehl werden.
9. Dann die Kichererbsen-Zwiebel-Mischung, das Leinsamen-Gel, die getrockneten Tomaten, die Nährhefe, Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano und Essig hinzufügen. Alles vermischen, bis es ein einheitlicher Teig wird.
10. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
11. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
12. Aus dem Mix kleine Bällchen formen und auf dem Backpapier platzieren.
13. Für 25-30 Minuten backen