



Vegane Hackbällchen orientalisches

Zubereitung

1. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Aprikosen grob würfeln. Mandeln kurz anrösten. Toast grob zerbröseln, mit etwas Wasser beträufeln und kurz einweichen. Toast sorgfältig ausdrücken. Mit veganem Hack und den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich verkneten. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Muskat und Cumin kräftig würzen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 24 Bällchen formen. Kalt stellen.
2. Für den Hummus Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Übrige Knoblauchzehe schälen und fein schneiden. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Tahina und 4 EL Olivenöl in einem Mixer oder mit stabilem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz würzen.
3. Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Thymian von den Blättchen zupfen und zufügen. Mit 2 EL Olivenöl vermengen.
4. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin unter Wenden 7-10 Minuten goldbraun braten.
5. Hummus auf einer Platte verstreichen, Thymianöl überträufeln. Hackbällchen darauf anrichten. Mit Pinienkernen und gezupften Minzblättchen bestreuen. Dazu schmeckt z.B. Pappadam oder Fladenbrot.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 50 g gehackte Mandeln
- 50 g veganes Toastbrot
- 2 Packungen à 250 g Veganes Mühlen Hack
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Zimt
- geriebene Muskatnuss
- gemahlener Cumin (Kreuzkümmel)
- 2 Dosen à 425 ml Kichererbsen
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Tahina (Sesampaste)
- 8 EL Olivenöl
- 50 g Pinienkerne
- ½ Bund Thymian
- ½ Bund Minze

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 4.555 kJ | 1.085 kcal

Eiweiß: 44 g

Fett: 70 g

Kohlenhydrate: 70 g