

Kichererbsenbällchen Vegetarisch



Für 883 g Gesamtmenge ca. 4-6 Portionen

Anz.	Zutat	Menge
2,5	Gemüsebrühe, verzehrfertig	250 g
5,0	Kichererbsen getrocknet	125 g
6,0 Teelöffel	Sesam	30 g
1 Esslöffel	Sesamöl	10 g
1	Kartoffeln gegart	250 g
1	Mango-Chutney	20 g
1,3	Quark mind. 30% Fett i. Tr.	40 g
0,30 Portionen	Möhren, Schwarzwurzeln	50 g
0,1	Petersilienblatt frisch	10 g
2,0	Currypulver	2 g
1	Kurkuma getrocknet	1 g
1 Teelöffel	Jodiertes Salz	5 g
1 Stück	Eier roh	60 g
1,5	Reis Grieß	30 g

Kartoffeln weich kochen Petersilie fein schneiden.

Gemüse würfeln und in der Gemüsebrühe aufkochen anschließend das Kichererbsen Mehl im Sturz hineingeben, zu einem Brandteig abbrennen.

Die Teigmasse zusammen mit den anderen Zutaten in einer Küchenmaschine mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine homogene Masse entsteht.

Anschließend Sesam und Reisgrieß mischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese darin panieren. Frittieren

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g.

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin	Vitamin C	Calcium	Eisen
127 kcal	4,76 g	15 g	5,66 g	135 µg	7,27 mg	63,1 mg	1,9 mg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
3,3 g	27,9 mg	246 mg	1,52 g

● Fett:	● Kohlenhydrate:	● Eiweiß:	● Org. Säuren:	● Zuckeralkohole:	● Alkohol:
33,1 %	47,9 %	18,1 %	0,8 %	0,0 %	-
42,1 kcal	60,8 kcal	23 kcal	1,08 kcal	2,9 cal	-
4,76 g	15 g	5,66 g	346 mg	1,09 mg	-

