

Veggie-Bällchen aus dem Thermomix



© Veggie-Bällchen - Rezepte mit Herz



25 Min.



leicht



ca. 20 Stück

Hackbällchen - Egal ob zu Nudel- oder Kartoffelsalat, mit Tomatensoße und Reis oder als Fingerfood bei der nächsten Party – die kommen immer gut an und rollen rein wie von selbst.

Lust auf Abwechslung? Wie wäre es mit:

Italo-Hackbällchen, Exotische Geflügel-Hackbällchen oder unseren klassischen Hackbällchen

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Dose Kidneybohnen (265 g Abtropfgewicht)
<input type="checkbox"/>	50 g	Haferflocken
<input type="checkbox"/>	2	kleine, rote Zwiebeln
<input type="checkbox"/>	1	Knoblauchzehe
<input type="checkbox"/>	3 EL	tiefgekühlte Petersilie
<input type="checkbox"/>	2 TL	mittelscharfer Senf
<input type="checkbox"/>	2 TL	geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise Paprikapulver, edelsüß)
<input type="checkbox"/>		Pfeffer, Salz
<input type="checkbox"/>	3 EL	Öl
<input type="checkbox"/>		

Zubereitung

1. Bohnen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Haferflocken in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 10 zu Mehl mahlen, umfüllen. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen, in Stücken in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
2. Bohnen, Petersilie, Hafermehl, Senf, Paprika, Salz und Pfeffer zur Zwiebelmischung in den Mixtopf geben und alles 2 Min./Teigstufe verkneten. Masse zu walnussgroßen Bällchen formen.
3. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin rundherum ca. 10 Minuten braten.

Nährwertangaben

Pro Stück: ca. 35 kcal – 1 g E – 1 g F – 3 g KH