

Veggie-Bällchen - Thermomixrezept



© 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