

Knusprige Kürbis-Bällchen - zum Kugeln gut!

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 12 Bällchen

Für die Kürbis-Bällchen

1/2 Butternusskürbis
40 g Kichererbsenmehl
2 Knoblauchzehen
1/2 Esslöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/2 Teelöffel Paprikapulver
1 Prise(n) Cayennepfeffer
1 Schuss Ahornsirup
3 Frühlingszwiebeln
30 g Feta
90 g Pankomehl
5 Esslöffel frischer Koriander
Salz, Pfeffer

Für den Joghurt-Dip

125 g Joghurt
1 Zitrone
1 Schuss Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Chiliflocken
Salz, Pfeffer

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Butternusskürbis der Länge nach halbieren (du brauchst nur eine Kürbishälfte). Die Kerne mit einem Löffel entfernen und mit einer Gabel Löcher in die Kürbishälfte stechen. Danach mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und für 40 Minuten im Ofen weich garen. Danach kurz auskühlen lassen.

- 2 -

Währenddessen Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Feta grob zerbröseln. Koriander waschen, die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken.

- 3 -

Das weiche Kürbisfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Anschließend das Fleisch mit einem Kartoffelstampfer zusammen mit Kichererbsenmehl, Olivenöl, der Hälfte des Knoblauchs, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Ahornsirup und Salz zu Püree stampfen. Danach Frühlingszwiebeln, Feta und 3 EL Koriander untermischen.

- 4 -

Auf einem großen Teller das Pankomehl verteilen. Das Kürbispüree mit den Händen zu mittelgroßen Kugeln formen. Danach die Bällchen im Pankomehl wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind.

- 5 -

Die Kürbis-Bällchen im Ofen 20 Minuten bei 170 °C goldbraun backen.

- 6 -

Währenddessen für den Joghurt-Dip die Schale der

Knusprige Kürbis-Bällchen - zum Kugeln gut!

Zitrone mit einer Zesterreibe abraspeln und die Zitrone auspressen. Anschließend den Joghurt mit Zitronensaft und -zesten sowie Olivenöl, dem restlichen Knoblauch und Koriander vermischen. Danach mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Kürbis-Bällchen zusammen mit dem Joghurt-Dip servieren.