



Leas EM Spezial: "Vegane Snack Balls"

⌚ Preparation time: 100 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 100 minutes

👤 Portions: 6

Zutaten für 4-6 Personen

Zutaten Black Bean Bällchen (ca. 24 Stück)

- 1 Dose Schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 50 g schwarze, entsteinte Oliven
- 2 EL Chiasamen vermischt mit 4 EL Wasser (ersetzt zwei Eier)
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 EL Kichererbsenmehl
- 1 EL süßes Paprikapulver,
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 halber TL Paprika de la Vera (geräuchertes Paprikapulver - Ihr könnt sonst auch scharfes Paprikapulver benutzen oder nehmt ein paar Tropfen Liquid Smoke)
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1 EL Schwarzkümmel + etwas Schwarzkümmel um die Bällchen darin zu rollen
- Schwarzer grober Pfeffer
- Meersalz
- 2 EL Olivenöl
- Einige Blätter frischer Koriander

Zutaten Rote Linsen Bällchen (28 Stück)

- 100 g rote Linsen
- 70 g Amarant (kann durch Quinoa ersetzt werden)
- 400 ml Wasser
- 300 g Süßkartoffel(n)
- 1 kleine rote Zwiebel (ca. 50 Gramm)
- 2 EL Tomatenmark
- 10-12 EL Semmelbrösel (80-100 Gramm)
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL grob gemahlene Chiliflocken
- Meersalz
- + etwas süßes Paprikapulver und Chiliflocken, um die Bällchen zum Schluss darin nochmals zu wälzen

Zutaten gelbe Linsen Bällchen (ca. 30-32 Stück)

- 100 g gelbe Linsen
- 100 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe oder 1 EL Instant-Brühe + 200 ml heißes Wasser
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL geschrotete Leinsamen vermischt mit 4 EL Wasser (ersetzt 2 Eier)
- 5-6 g Semmelbrösel (45-65 Gramm)
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ras el-Hanout
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Oregano gerebelt (oder Kräuter der Provence oder Thymian)
- 3 EL Olivenöl
- Meersalz

- Pfeffer
- 3 EL Currypulver, um die Bällchen darin zu wälzen (kann auch entfallen)

Zubereitung (ca. 100 Minuten)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
2. **Schwarze Bällchen:** 2 EL Chiasamen mit 4-5 EL Wasser vermischen und fünf Minuten quellen lassen. Nochmals kurz durchrühren und weitere 5 Minuten quellen lassen.
3. Schwarze Bohnen aus der Dose unter fließendem Wasser spülen und zusammen mit den schwarzen, entsteinten(!) Oliven in einen Mixer geben. Die gequollenen Chiasamen, süßes Paprikapulver, Kichererbsenmehl, Semmelbrösel, eine geschälte, gepresste Knoblauchzehe, Paprika de la Vera, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, 2 EL Olivenöl und einige Blätter frischen Koriander dazu geben.
4. Alle Zutaten zu einer festen Paste mixen. Paste mit reichlich schwarzem Pfeffer und Meersalz abschmecken. Paste zu Kugeln formen. Die Bällchen nochmals in Schwarzkümmel wälzen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
5. **Rote Bällchen:** Rote Linsen unter klarem Wasser spülen. Linsen und Amaranth mit 400 ml Wasser und etwas Salz in einem Topf erhitzen. Aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und Linsen-Amaranth-Mischung ca. 25 Minuten sachte köcheln lassen, bis das gesamte Wasser verdampft ist. Linsen-Amaranth-Mischung etwas abkühlen lassen. Das Wasser sollte wirklich komplett eingesogen sein und die Linsen-Amaranth-Mischung nicht zu flüssig, sondern fast schon "trocken" sein.
6. In der Zwischenzeit die Süßkartoffel schälen und mit einer Haushaltsreibe fein aufraspeln. Eine kleine rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. Die gekochte Linsen-Amaranth-Mischung mit den Süßkartoffelraspeln, den Zwiebelwürfelchen, Tomatenmark, Semmelbröseln, Paprikapulver, Garam Masala und Chiliflocken vermischen. Masse mit reichlich Salz und Chiliflocken abschmecken.
8. Bällchen formen, diese nochmals in etwas Paprikapulver und groben Chiliflocken wälzen und zu den schwarzen Bällchen auf das Backblech legen.
9. Bällchen im Ofen bei 200 Grad Umluft 25-30 Minuten knusprig backen und anschließend abkühlen lassen. Dann das Backblech für die gelben Bällchen mit Backpapier belegen. Denn es passen nicht alle Bällchen auf ein Blech und die gelben Bällchen sind auch ein klein wenig schneller fertig.
10. **Gelbe Bällchen:** Gelbe Linsen mit 300 ml leicht gesalzenem Wasser 12-14 Minuten köcheln lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Linsen etwas abkühlen lassen.
11. 2 EL geschrotete Leinsamen mit 4 EL leicht warmem Wasser vermengen und 10 Minuten quellen lassen.
12. 100 Gramm Couscous mit 200 ml Gemüsebrühe in einer Schale aufgießen, durchrühren und Schale mit einem Teller abdecken. Oder: 100 Gramm Couscous mit 1 EL Instant-Brühe vermischen und dann mit 200 ml kochendem Wasser aufgießen. Couscous einfach aufquellen lassen. Nach etwa fünf Minuten Couscous mit einem Löffel durchrühren.
13. In einer Schüssel die gekochten Linsen mit dem Couscous, einer geschälten, gepressten Knoblauchzehe, den gequollenen Leinsamen, Semmelbrösel, Kurkuma, Hefeflocken, Kreuzkümmel, Oregano und 3 EL Olivenöl vermengen. Die Bällchen-Masse mit Salz und Pfeffer gut würzen und abschmecken. Aus der Masse Bällchen formen und diese in etwas Currypulver wenden.
14. Alle Bällchen auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen bei 200 Grad Umluft ca. 20 Minuten knusprig backen.

Bällchen mit beliebigen Dips, Senf oder Salsa zum Naschen servieren.

Dip-Tipps: 1) **Joghurt-Senf-Dip:** 200 Gramm Sojajoghurt mit 1 EL grobkörnigem Senf, 1 TL Tomatenmark, 1 EL Zitronensaft, 2 EL "Gurkenwasser (Einlegwasser von sauren Gurken), 1 TL Sherry und 1 EL Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer mixen! 2) **Tzatziki:** 200 Gramm Sojajoghurt mit 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, einer Hand voll frischer Minze sowie 100 Gramm aufgeriebener Salatgurke und einer gepressten Knoblauchzehe vermischen! Das gibt ein herrlich aromatisches Tzatziki. 3) **Guacamole:** 1 Avocado mit 3 EL Zitronensaft, einer Knoblauchzehe, 1 EL Tahini, Meersalz und Pfeffer mixen. Eine Hand voll frischen Koriander hacken und unterrühren. Eine Tomate achteln, Kerne entfernen und hacken. Gehackte Tomate unter die Guacamole heben. Wer mag, gibt noch Chiliflocken hinzu. 4) **Hummus:** Eine Dose Kichererbsen mit 1 Knoblauchzehe, 2 EL Tahini, 3 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, 2 EL Zitronensaft, Meersalz und Pfeffer mixen. Mit Pflanzendrink beliebig verdünnen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.