

Quinoa-Gemüse-Bällchen mit Erbsen-Stampf, Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Quinoa-Gemüse-Bällchen:

150 g Quinoa	1 große Möhre	1/4 Sellerieknolle
1/4 Lauchstange	1 Ei	350 ml Gemüsefond
1 Bund Minze	Erbsenkresse	50 g Panko
1 TL Sumach	½ TL gemahl. Kreuzkümmel	½ TL gemahl. Kurkuma
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Erdnusssauce:

2 EL Erdnussbutter	1 EL Sojasauce	1 EL Sweet Chili Sauce
125 ml Gemüsefond	2 cm Ingwer	Salz

Für den Erbsenstampf:

150 g TK-Erbsen	30 ml Gemüsefond	30 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

50 g Erdnüsse, natur	½ Bund Schnittlauch	5 essbare Blüten
1 EL Meersalzflöcken		

Für die Quinoa-Gemüse-Bällchen:

Den Quinoa waschen. Gemüsefond aufkochen, Quinoa einrühren und nochmal aufkochen. Anschließend bei schwacher Hitze 15 Minuten ziehen lassen.

Sellerie, Lauch und Möhre waschen, trockentupfen von Enden befreien und kleinschneiden. In der Pfanne mit etwas Olivenöl 4-6 Minuten anschwitzen und daraufhin die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Panko im Multizerkleiner kleiner mixen. Minzblätter abzupfen und kleinhacken. Ei, Panko und gebratenes Gemüse mit Kreuzkümmel, Kurkuma, gehackter Minze und Quinoa mischen und mit Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend den Teig kurz ziehen lassen.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in der Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten ausbraten. Mit Kresse garnieren.

Für die Erdnusssauce:

Fond und Sojasauce aufkochen, eine Ingwerscheibe schneiden und hineinreiben. Chilisauce einrühren und Erdnussbutter hinzugeben.

Abschließend alles mit Salz abschmecken und warmhalten.

Für den Erbsenstampf:

Gemüsefond im Topf erhitzen. Erbsen im Wasser 4 Minuten kochen, abgießen und in einen Mixbecher geben. Heißen Gemüsefond und Butter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mixen und warmhalten.

Für die Garnitur:

Erdnüsse kurz anrösten und hacken. Schnittlauch, essbaren Blüten; Nüsse und Meersalzflöcken zum Garnieren verwenden.

Karsten Leerhoff am 19. Juli 2023