

KÄFERBOHNENBÄLLCHEN

Eigenkreation von Küchenchef Dominik Pregartner
glutenfrei & vegan

(Zutaten für 6 Bällchen, 1 Portion)

Zutaten für die Bällchen:

- 300g mehliges Erdäpfel von unseren Bauern Brodtrager Bernd
- Prise Salz
- Prise geriebene Muskatnuss
- Prise Pfeffer
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- Prise Bohnenkraut
- Prise Majoran
- 1 EL pflanzliche Margarine
- 120g gekochte Käferbohnen von unserem Partner Steirerkraft Kernothek

Zutaten für die Panade:

- Glutenfreies Mehl
- Glutenfreie Brösel
- 250ml Wasser
- 1 Banane

Zutaten für den Paprika Dip:

- 1 Paprika
- Prise Salz & Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sojajoghurt



Zubereitung der Käferbohnenbällchen:

Erdäpfel schälen, weichkochen und zerstampfen zum Püree. 60g gekochte Käferbohnen ebenfalls fein zerstampfen und zum Püree dazu mischen. Alle Gewürze und Margarine zum Püree untermischen. 60g von den gekochten Käferbohnen grob hacken, damit kleine Stücke entstehen und zum Erdäpfel-Käferbohnen-Püree untermischen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Für 2 Stunden kaltstellen und dann kleine Bällchen formen. Die Banane zerstampfen und mit dem Wasser zusammenmischen (Das Bananenwasser ersetzt das Ei). Die Bällchen zuerst im Mehl wenden, danach im Bananenwasser tauchen und dann in den Bröseln panieren und dann im pflanzlichen Öl goldbraun frittieren.

Zubereitung des Paprikadips:

Paprika der Länge nach halbieren und Gehäuse mit Kernen entfernen. Im 180°C vorgeheizten Ofen mit Umluft für 15 min braten. Paprika in eine Plastiktüte geben und für 15 min kaltstellen. Danach die dunkle Haut abziehen und den geschälten Paprika mit den restlichen Zutaten zu einem Dip mixen.

Servier-Tipp:

Wir empfehlen zu den Käferbohnenbällchen einen grünen Blattsalat mit steirischem Kürbiskernöl.