Auberginen-Hafer-Bällchen in Tomatensauce

Mittel ca. 40 Min.

HAFER
Die Alleskörner

HAFER
Die Alleskörner

Zutaten | 4 Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
je 1 Msp. Oregano, Paprikapulver
½ TL Koriandersamen, frisch gemahlen

Für die Bällchen

2 große Auberginen
3 EL Rapsöl
150 g fettarmer Schafskäse*
1 Bio-Ei (Größe M)*
100 g zarte Haferflocken
60 g Haferkleie (Grieß)

Für die Tomatensauce

800 g Tomaten
2 EL Tomatenmark
100 ml Wasser
Gewürze wie für Bällchen
20 g Walnusskerne
½ Bund Basilikum

Nährwerte pro Portion

kcal	415
Kohlenhydrate	33 g
Fett (dav. 5,9 g mehrfach ungesättigte u. 6 g gesättigte Fettsäuren)	23 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe (dav. 2 g Beta-Glucan)	11 g
Salz	0,94 g
Magnesium	126 mg
Kalium	1,1 g
Vitamin B6	443 µg
Vitamin B12	0,7 µg
Folsäure	71 µg

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auberginen waschen, putzen, längs in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 TL Rapsöl bepinseln und im Ofen etwa 20 Minuten garen.

Während der Backzeit die Sauce zubereiten (s. u.).

Auberginen aus dem Ofen herausnehmen und abkühlen lassen.

Abgekühlte Auberginen in kleine Würfel hacken und in eine Schüssel geben. Die andere Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Auberginen, Zwiebeln, Knoblauch und Schafskäse mit Ei, Haferflocken und Haferkleie zu einem Teig kneten und mit Oregano, Paprika, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 20 bis 24 walnuss- bis tischtennisballgroße Bällchen formen. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bällchen von allen Seiten goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Zubereitung Sauce während Backzeit

Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und die Hälfte in einer Pfanne mit 1 TL heißem Rapsöl andünsten. Tomaten und Tomatenmark zugeben und etwas karamellisieren lassen. Mit Wasser angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika und Koriander abschmecken.
Walnusskerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken und mit den Nüssen vermischen.

Zum Servieren

Basilikum-Nuss-Mix über die Bällchen streuen und mit der Tomatensauce servieren. Dazu passen Nudeln oder Bulgur.

*Vegan: Ei durch 1-2 EL Kichererbsenmehl ersetzen. Schafskäse weglassen oder durch Cashewcreme ersetzen. 60 g Cashewkerne mit 60 ml Wasser ca. 30 Min. einweichen und mit 1 TL Zitronensaft pürieren.