

Salat-Bowl mit Haferbällchen

Leicht ⌚ ca. 45 Min.



Zutaten | 4 Portionen

2 Dosen Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht)
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
200 g zarte Haferflocken
1 TL Salz
1 TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
2 EL gehackte Petersilie
Öl zum Braten
100 g Baby-Salat
2 Möhren
2 Rote Bete Knollen
4 EL helles Tahin
120 g Joghurt / veganer

Zubereitung

Backofen auf 225 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
1 Dose Kichererbsen abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und sorgfältig mit Küchenpapier trockentupfen. Je trockener die Kichererbsen sind, desto knuspriger werden sie. Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Kichererbsen gut untermischen. Kichererbsen so auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dass möglichst keine übereinanderliegen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten rösten, dabei nach ca. 20 Minuten einmal gut durchrühren.
Inzwischen für die Haferbällchen 1 Dose Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. 125 g Haferflocken in einem Blitzhacker zu Mehl mahlen. Kichererbsen, Hafermehl, 1 TL Salz, Paprika, Kreuzkümmel und 100 ml Wasser in einen Mixer oder hohen Rührbecher geben und zu einer zähen Masse pürieren. Ganze Haferflocken und Petersilie zugeben und mit einem Löffel untermischen. Je 1 gehäuften Esslöffel der Masse mit leicht



Joghurt
1 EL Zitronensaft
Backpapier

Nährwerte pro Portion

kcal	540
Eiweiß	20 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	62 g
Ballaststoffe	13 g
Salz	388 mg
ungesättigte	17 g
Fettsäuren (11 g einfach ungesättigt, 6 g mehrfach ungesättigt)	
Eisen	7 mg

angefeuchteten Händen zu etwa tischtennisballgroßen Bällchen formen. Öl ca. 2 cm hoch in einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin portionsweise unter Wenden in 8-10 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat waschen und gut trockenschütteln. Möhren putzen, schälen und mit einem Spiralschneider in Spiralen schneiden. Rote Bete ebenfalls schälen (am besten mit Handschuhen!) und grob raspeln. Für die Sauce Tahin, Joghurt, Zitronensaft und ca. 75 ml Wasser mit dem Pürierstab glatt mixen, mit Salz abschmecken.

Blattsalat in 4 Bowls verteilen. Geröstete Kichererbsen, Möhren und Rote Bete darauf verteilen. Haferbällchen daraufsetzen, etwas Sauce darüber träufeln und mit übriger Sauce servieren.