

Rezepte > Reis&Hülsenfrüchte > Rezept : Kichererbsenauflauf mit Fleischbällchen

Kichererbsen- Auflauf mit Fleischbällchen

Zutaten für 4 Portionen :

200 g getrocknete Kichererbsen,
2 EL Couscous,
200 g junge Möhren,
1 TL brauner Zucker,
4 Frühlingszwiebeln,
2 EL Butterschmalz,

Für die Hackfleischbällchen :

250 g gemischtes Hackfleisch,
1 EL Semmelbrösel,
1 Frühlingszwiebel,
1 Ei,
1 TL Senf,
1 TL Currypulver,
1 TL Paprikapulver edelsüß,
1 TL gehacktes Basilikum,

Salz,

Für die Gussmasse :

2 Eier,
1 TL Senf,
100 g Sahne,
200 g saure Sahne,
1 TL Kümmelsamen,
1 EL gehackte Petersilie,
100 g würziger Butterkäse,
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,

Außerdem :

2 EL Semmelbrösel,
Butterflöckchen zum Bestreuen.

Zubereitung :

Die Kichererbsen über Nacht (mind. 10 Stunden) in reichlich Wasser einweichen. Das Einweich- Wasser abgießen und mit 750 ml frischem Wasser bei geringer Hitze 1 ½ bis 2 Stunden garen bis die Kichererbsen weich sind. (siehe Tipp)

Eine große flache Auflaufform einölen. Die Möhren waschen, schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, eine davon fein würfeln, die anderen quer in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.

Für die Hackfleischbällchen :

Das Hackfleisch mit den Semmelbröseln, der fein gewürfelten Frühlingszwiebel, dem Ei und 1 TL gehacktes Basilikum vermengen. Mit Salz, Senf, Currypulver und Paprikapulver pikant würzen. (Eventuell 1 TL Masse zur Probe braten)

Etwa 15 kleine Bällchen formen. Die Hackfleischbällchen im heißen Butterschmalz rundum goldbraun braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.



Im verbliebenen Fett die Frühlingszwiebel- Stücke unter Wenden etwa 1 Min. anbraten, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und in die Auflaufform geben. Im verbliebenem Fett die Möhren anbraten, 1 TL brauner Zucker darüber streuen und

WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte> Reis&Hülsenfrüchte> Rezept : Kichererbsenauflauf mit Fleischbällchen
den Zucker schmelzen lassen. Mit 2 EL Wasser aufgießen und 2 bis 3 Min. dünsten
bis sie glänzen (glasiert sind). In die Auflaufform geben.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die fertig gegarten Kichererbsen abgießen und dabei die Garflüssigkeit auffangen.
100 ml der Garflüssigkeit mit Sahne, saurer Sahne, 2 Eier, Senf, frisch gemahlenem
Kümmelsamen, gehackter Petersilie, gewürfeltem Butterkäse und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle vermischen.

Die Kichererbsen mit dem Gemüse in der Form mischen, Die Sahnemischung
darüber verteilen. Mit Semmelbrösel bestreuen. Die Hackfleischbällchen gleichmäßig
verteilen. Die Butterflöckchen darüber verteilen. Den Kichererbsen- Auflauf im
Backofen bei 180 °C Umluft in 25 Min. goldbraun backen.

Tipp der Aalener Kochbären :

Kichererbsen gibt es auch in Dosen. Dann entfällt das Einweichen und die lange
Garzeit. Der Geschmack der Dosen- Kichererbsen ist dann – ganz Edel – nämlich
“Van der Büchs“ wie man so schön sagt.

Kichererbsen haben - wie andere Hülsenfrüchte auch – eine Garzeit, die je nach
Lagerzeit sehr unterschiedlich sein kann. Also zwischendurch probieren.
Kichererbsen und alle anderen Hülsenfrüchte garen am Besten in weichem Wasser.
Salz, oder salzhaltige Zutaten sollten Sie erst zugeben, wenn die Kichererbsen oder
Hülsenfrüchte weich sind. Verwenden Sie auf keinen Fall verschieden alte
Kichererbsen oder Hülsenfrüchte, da diese niemals gleichzeitig weich werden.

Rohe Kichererbsen enthalten unverdauliche Stoffe, weshalb das Einweichwasser
weggeschüttet und zum Kochen frisches Wasser verwendet werden sollte.

Wer einen Schnellkochtopf hat, kann / sollte ihn zum Garen der eingeweichten
Kichererbsen oder der Hülsenfrüchte verwenden. Darin werden die Kichererbsen in
15 bis 20 Min. weich. Ansonsten muss man 1 ½ bis 2 Stunden rechnen.