

Hackfleischbällchen mit Kichererbsen

Zutaten:

500 g	Kichererbsen
500 g	Rinderhack
1 Tasse	Reis oder Bulgur
3	Zwiebeln
3 EL	Butter oder Butterschmalz
2 TL	Zimt
2 TL	Koriander
2 TL	Paprika
	Salz und Pfeffer
1	Zitrone
1 Bund	Frische Petersilie
500 ml	Rinderbrühe

Experimentiervorschrift:

Die Kichererbsen am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Am Zubereitungstag die Kichererbsen in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen. In dieser Zeit das Hackfleisch, den Bulgur (oder den Reis) mit etwas Salz, Paprikapulver, Zimt und Koriander vermengen und kleine Bällchen daraus formen (müssten so ca. 20 Stück werden). Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und Pfeffer darüber geben. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Bällchen von allen Seiten scharf anbraten. Die klein gehackten Zwiebeln dazu geben und kurz mitbraten, bis die Zwiebeln glasig werden. Mit Brühe ablöschen, den Deckel auf die Pfanne geben und auf mittlere Hitze schalten. Die abgegossenen Kichererbsen hinzufügen und etwa 35 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie und die ausgepresste Zitrone mischen und am Ende der Garzeit in die Pfanne geben. Noch einmal 5 Minuten köcheln lassen. Dazu schmeckt Fladenbrot und Joghurt.