

# Quinoa Bällchen Tomate Mozzarella



## Zutaten

Für 4 Personen  
Für die Bällchen:  
400 g Kichererbsen (Dose)  
200 g Quinoa (Dreierlei)  
2 TL Senf  
1 EL Tomatenmark  
1 handvoll Basilikum  
1 TL Oregano  
3 EL Olivenöl  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
40 g Weizenmehl oder Mandelmehl  
1-2 TL Meersalz  
1 TL schwarzen Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
½ TL Chili

Für die Sauce:  
3 EL Olivenöl  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
400 g gehackte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Gemüsebrühe  
1 handvoll Basilikum  
Salz & Pfeffer  
1 TL Majoran  
1 TL Oregano  
200 g Mozzarella

## So wird's gemacht:

Zunächst die Bällchen vorbereiten. Kichererbsen in eine Schüssel geben und pürieren. Quinoa in kochendes Wasser geben und bissfest kochen, durch ein Sieb geben und zu den Kichererbsen geben. Senf, Tomatenmark, gehacktes Basilikum und Oregano hinzugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

Derweil 1 EL Olivenöl erhitzen und fein gehackte Zwiebel und Knoblauch anrösten. Masse zu der Quinoamasse geben. Mit den restlichen Zutaten vermengen und würzig abschmecken. Wenn Masse zu klebrig, etwas mehr Mehl hinzugeben. Hände mit Olivenöl einreiben und aus der Masse kleine Bällchen formen.

Restliches Olivenöl erhitzen und die Bällchen rundherum scharf anbraten, in eine Ofenform geben.

Für die Sauce Olivenöl erhitzen, fein gehackte Zwiebel und Knoblauch hinzugeben, anschwitzen und die Tomaten sowie die Brühe hinzugeben. Die restlichen Zutaten unterrühren und die Sauce über die Bällchen gießen.

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Mozzarella in Stücke schneiden und über die Bällchen geben. Im Backofen 15-25 Minuten goldbraun backen. Mit Salat, Brot, Nudeln oder pur servieren.

