

Erbsenbällchen auf pikantem Tomatenreis

Reicht für

2 Personen

Zutaten

Für die Erbsenbällchen

200 g geschälte, getrocknete, gelbe Erbsen
50 g Speisestärke
1 gehäufter Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
Salz
Pfeffer
Rapsöl oder Sonnenblumenöl

Für den Tomatenreis

100 g Reis
1 Dose Pizzatomaaten (Nettoeinwaage 400 g)
Chiliflocken
Salz
Pfeffer
Kräuter nach Geschmack

Zubereitung

Die Erbsen ca. 24 Stunden lang in weichem* Wasser einweichen.

Die Erbsen abgießen, mit frischem, weichem* Wasser bedecken und ca. 45 Minuten lang weich kochen. (VORSICHT! Kocht schnell über.)

Die Tomaten und den Reis in einen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Danach bei geringer Temperatur ziehen lassen. (VORSICHT! Setzt schnell an.) Sobald der Tomatenreis fest geworden ist mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kräutern pikant abschmecken. Bei Bedarf etwas Wasser dazugeben.

Die Erbsen abgießen, die Speisestärke und den Kreuzkümmel dazugeben. Mit einem Kartoffelstampfer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig zu einer glatten, festen Masse verarbeiten, die nicht mehr an den Händen haften darf. Bei Bedarf Wasser oder Speisestärke dazugeben.

Den Erbsen-Teig mit den Händen zu kleinen, festen Bällchen (ca. 2–2,5 cm Durchmesser) formen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Erbsenbällchen goldbraun braten.

Den Tomatenreis auf zwei Teller verteilen, die Erbsenbällchen darauf legen und servieren.

Tipps

* Hartes Leitungswasser entweder über einen entsprechenden Filter laufen lassen oder dem Wasser eine entsprechende Menge Natron zusetzen.

haltbar machen

Die Erbsenbällchen können eingefroren werden.