



Grünkernbällchen mit Karottengemüse & rosa Dip

Zubereitungszeit: Karottengemüse: 20 Minuten
Grünkernbällchen: 20 Minuten
Rote-Bete-Dip: 5 Minuten

Portionen: 15 golfballgroße Bällchen

Zutaten

Für die Grünkernbällchen:

200 g Grünkern, geschrotet
380 ml Gemüsebrühe
1 rohe, mittelgroße Kartoffel, geschält
150 g Karotten
1 Zwiebel, gehackt
5 EL Haferflocken
3 EL Hefeflocken
3 TL Senf, mittelscharf
2 EL Tomatenmark
1 Prise Paprikapulver, edelsüß
Frische Petersilie
Salz
Pfeffer (optional)
Bratöl

Für das Karottengemüse:

450 g Karotten
150 ml Gemüsebrühe
Kurkumapulver (optional)
Frische Petersilie
Neutrales Pflanzenöl

Für den Rote-Bete-Dip:

300 g Sojajoghurt
3 EL Rote-Bete-Saft
Saft von ½ Zitrone
1-2 TL Senf, mittelscharf
Prise Salz

Zubereitung

Für die Grünkernbällchen den Grünkern in einem Mixer schrotet und in der Gemüsebrühe einmal aufkochen. Die Herdplatte ausschalten und den Grünkern 10-15 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Karotten und Kartoffel raspeln, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Das Wasser der geraspelten Kartoffel auspressen. Sobald der Grünkern die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat, mit Tomatenmark, Senf, Paprikapulver, Haferflocken und Hefeflocken vermengen. Karotten, Kartoffel, Zwiebel und Petersilie nun ebenfalls unterrühren. Mit Salz und ggf. Pfeffer abschmecken. Nun können die Bällchen geformt werden. Dafür die sauberen Hände am besten mit etwas kaltem Wasser benetzen und zwischen den Handflächen zu golfballgroßen Bällen rollen. Falls die Konsistenz der Bällchen noch zu weich sein sollte, etwas mehr Haferflocken hinzugeben.

Die Bällchen in einer heißen Pfanne mit etwas Bratöl von beiden Seiten rund 10-15 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten, sodass sie außen gleichmäßig goldbraun und schön knusprig werden.

Für das Karottengemüse die Karotten in Stifte schneiden. In einem kleinen Topf in etwas Pflanzenöl einige Minuten anschwitzen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und 15 Minuten auf mittlerer Hitze schmoren lassen, bis die Karotten weich werden. Zum Schluss frische Petersilie unterrühren und nach Belieben mit etwas Kurkumapulver abschmecken.

Für den rosa Dip Sojajoghurt in einer Schüssel glattrühren. Rote-Bete-Saft, Zitronensaft und Senf zugeben und unter den Joghurt heben. Mit Salz abschmecken.

Die Grünkernbällchen zusammen mit dem Karottengemüse und dem Rote-Bete-Dip servieren.

Abwandlungen

Anstelle von geraspelten Karotten eignen sich auch geraspelte Zucchini wunderbar.

Auch das Karottengemüse lässt sich ganz einfach in ein Kohlrabi-gemüse verwandeln.

Für eine crunchy, deftige Note kann eine Handvoll Röstzwiebeln, Nüsse oder Saaten (Sonnenblumenkerne, Sesam, Chiasamen) in die Grünkernmasse gegeben werden.

Zu den Bällchen passt alternativ auch Gurken-, Fenchel- oder Kartoffelsalat.

Tipps

Um das Braten zu beschleunigen, können die Bällchen auch flacher zu kleinen Bratlingen geformt werden. So werden sie schneller gar. Die Grünkernbällchen lassen sich perfekt zu Burger-Patties umfunktionieren: Dafür aus der Grünkernmasse flache Bratlinge formen und von beiden Seiten gut durchbraten.

Auch in einem Wrap machen sich die Bällchen hervorragend. Einfach einen Tortilla-Wrap mit Dip bestreichen, mit frischem Salat und Tomatenscheiben belegen und mit den Grünkernbällchen toppen. Zusammenrollen und genießen!

Als deftiger Snack passen die Bällchen nicht nur ideal zur Brotzeit, sie schmecken auch kalt super lecker und lassen sich prima mitnehmen.