



Gegrillte Fleischbällchen mit Hummus

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Kichererbsen aus der Dose | 240 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Rinderhackfleisch | 600 g |
| Salz | |
| Paprika, edelsüß | 1 EL |
| Zimt | 0.5 TL |
| Kreuzkümmel | 0.5 TL |
| Sesam, weiß | 4 EL |
| Olivenöl | 3 EL |
| Pinienkerne | 5 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab, Grill

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Kichererbsen abgießen, in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In eine Schüssel Hackfleisch, Zwiebel und jeweils die Hälfte des Knoblauchs und der Kräuter geben. Mit Salz, Paprikapulver, Zimt und Kreuzkümmel würzen und kräftig verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
3. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Zitronensaft, restlichen Knoblauch, Sesam und 3 EL kaltes Wasser sehr fein pürieren. Hummus mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken und in eine Schale streichen.
4. In einer Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pinienkerne darin ca. 2 Min. anrösten. Salzen, Pfanne vom Herd ziehen und restliche Kräuter in das Öl geben.
5. Grill anheizen. Fleischbällchen auf dem Grill ca. 4 Min. grillen. Gegrillte Fleischbällchen auf dem Hummus verteilen. Pinienkerne und Kräuteröl darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Fladenbrot.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 550 kcal |
| Kohlenhydrate | 25 g |
| Eiweiß | 39 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 34 g |