

# Bohnenbällchen

auf Couscous-Salat



HAUPTSPESIE



**ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:**

**Bällchen:**

- 1 GUTSGLÜCK Ei (M)
- 1 ERNTEKRONE Knoblauchzehe
- 250 g ERNTEKRONE Kidneybohnen
- 50 g CREMISÉE Feta (K)
- 3 EL KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
- 1 TL COOK! Paprikapulver
- ½ TL Salz
- 1 Prise COOK! Chili
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 2 EL FRISAN Rapsöl

**Salat:**

- 150 g BIO SONNE Couscous
- 150 g ERNTEKRONE Erbsen (TK)
- 200 ml BIO SONNE Gemüsebrühe (heiß)
- 1 ERNTEKRONE Frühlingszwiebel
- ½ BIO SONNE Zitrone (Abrieb und Saft)
- ½ Bund BIO SONNE Petersilie
- ¼ Bund BIO SONNE Minze
- 1 Prise COOK! Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 4 EL LANDFEIN Joghurt (K)

**ZUBEREITUNG:**

1. Den Couscous in einer Schüssel mit den Erbsen mischen und alles mit der heißen Gemüsebrühe übergießen, kurz umrühren – dann abdecken und quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Kidneybohnen mit Knoblauch, Gewürzen, Ei, Feta und Semmelbröseln im Mixer zu einer homogenen Masse zerkleinern.
3. Aus der Masse mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.
4. Den fertig gequollenen Couscous mit einer Gabel auflockern und anschließend mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, fein gehackter Frühlingszwiebel, Minze und Petersilie verfeinern.
5. Die Bohnenbällchen in etwas Öl knusprig anbraten und zusammen mit Joghurt und Couscous-Salat servieren.

