

## Selfmade Vegan-Bällchen



### Zutaten für 10 Bällchen

- 250 Gramm Grünkern
- ½ Tasse Semmelmehl / Semmelbrösel
- ½ TL Tomatenmark sowie Senf
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise geräucherte Paprika sowie Majoran
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- Öl zum braten (Raps- oder Sonnenblumenöl)

### Zubereitung

1. Den Grünkern in einem Topf mit heißem Wasser kochen, bis dieser weich ist, anschließend abspülen und abkühlen lassen
2. Die Zwiebel sowie den Knoblauch in feine Würfel schneiden
3. Die restlichen Zutaten mit der Zwiebel, dem Knoblauch und dem Grünkern vermengen und zu einer Masse kneten und mit einem Fleischwolf in einen feinen Brei durchdrehen
4. Den fertig gewolften Brei in kleine, mundgerechte, Bällchen formen und in einer heißen Pfanne mit Öl kräftig anbraten
5. Soweit die Bällchen gut angeröstet sind können diese noch kurz für 10 Minuten bei 160°C Umluft in den Ofen um dort durchzugaren

Die Bällchen können individuell gewürzt oder auch in Kombination aus Grünkern und Reis hergestellt werden.

Man kann der Masse auch gern ein paar Erbsen oder Mais hinzugeben, dann bekommt man mehr Farbe auf den Teller. 😊

Lasst es euch schmecken !

