

Gegrillte Fleischlosbällchen

auf Curry Hummus mit eingelegten Zwiebeln, Fenchel und frischen Kräutern



2 Personen



20-25 Min.



© Inter IKEA Systems B.V. 2025

Zubereitung

Gegrillte Fleischlosbällchen:

In der Grillpfanne: 5–7 Min. bei mittlerer Hitze mit etwas Öl anbraten.

Curry Hummus:

Kichererbsen abspülen und in den Mixer geben. Mit Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Gewürzen und Olivenöl pürieren. Nach und nach kaltes Wasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Zitronensaft fein abschmecken.

Eingelegte Zwiebeln/Fenchel:

Zwiebeln vorbereiten: Schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Fenchel vorbereiten: Fenchel halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden (idealerweise mit einem Hobel).

Lake kochen: Essig, Wasser, Zucker und Salz (plus Gewürze, falls gewünscht) in einem kleinen Topf aufkochen, bis Zucker und Salz gelöst sind. Zwiebeln einfüllen: Die rohen Zwiebelringe in ein sauberes Schraubglas geben. Lake darüber gießen: Sofort mit der heißen Flüssigkeit übergießen, sodass alles bedeckt ist. Durchziehen lassen: Glas verschließen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Danach im Kühlschrank lagern.

Anrichten:

Auf einem Teller den Curry Hummus verteilen, die gegrillten Fleischlosbällchen darauf geben und mit eingelegten Zwiebel & Fenchel sowie frischen Kräutern deiner Wahl garnieren.

Zutaten

Gegrillte Fleischlosbällchen

1 Packung IKEA HUVUDROLL Plant Balls (500 g, tiefgekühlt oder aufgetaut)

Für 2 Personen: 20 Stück

2 EL Olivenöl oder Rapsöl

Salz & Pfeffer nach Geschmack

Curry Hummus (250 g):

150 g Kichererbsen, gekocht (Abtropfgewicht, entspricht ca. ½ Dose)

15 g Tahini (ca. 1 gehäufte TL)

15 ml Zitronensaft (ca. 1 EL)

15 ml Olivenöl (ca. 1 EL)

½ kleine Knoblauchzehe

1 TL Currypulver

¼ TL Kurkuma (optional)

¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen

¼ TL Salz

20–30 ml eiskaltes Wasser (nach gewünschter Cremigkeit)

Eingelegte Zwiebeln/Fenchel

(1 Glas ca. 300ml):

2 mittelgroße rote Zwiebeln

120 ml Apfelessig

120 ml Wasser

1 EL Zucker

1 TL Salz

Optional für extra Aroma:

4–5 schwarze Pfefferkörner, ½ TL

Senfkörner, 1 Lorbeerblatt, 1

kleine Chilischote oder ein paar

Flocken