Kichererbsenklopse

Dieses Rezept stammt aus dem wollte es exklusiv mit euch teilen, weil ich genau dieses Gericht auch vorhabe mit auf meinen USA-Trip zu nehmen. Die perfekte Mischung aus Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte, perfekt für unterwegs. Zum sattwerden. Die Kichererbsenklopse! – Das Rezept kam bei den Teilnehmern der letzten Challenge so gut an, dass auch ich inspiriert war es wieder zu machen. Und ihr werdet mich nach der Reise eh danach fragen. Also: Hier ist es!

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt
120 g Stangensellerie
1⁄2 TL Salz
Prise schwarzer Pfeffer
460 g gekochte Kichererbsen 2 Knoblauchzehen, gepresst 4 EL Tamari

¾ TL Thymian, getrocknet
1 TL Kapern
300 g gekochten Vollkornreis

In einer beschichteten Pfanne mit einem Schuss Wasser Zwiebel und Sellerie andünsten. Wer die Klopse warm genießen möchte, kann die Kichererbsen dazu geben. Als ich das Rezept kreiert habe, habe ich selbe gekochte Kichererbsen verwendet, die noch warm waren. Das gleiche gilt für den Reis. Alternativ kann man die Klopse auch in der Mikrowelle erhitzen. Das Gemüse mit den Kichererbsen, wenn sie gar ist, in eine hohe Schüssel geben, Salz, Pfeffer, Sojasauce, Knoblauchzehe, Thymian, und Kapern hinzugeben und mit dem Stabmixer zu einem gleichmäßigen Brei pürieren. Abschließend den Reis unterheben und den Teig mit den Händen zu Kugeln à la Königsberger Klopse formen. An Salat oder Gemüse servieren.

Tipp: Die Challengeteilnehmer haben die Klopse noch zusätzlich im Ofen 10-15 Minuten gebacken, so dass sie trockener wurden, eher wie Falafel, und dann haltbar zum Mitnehmen.