

VEGGIE BALLS IN TOMATENSOSE

Entdecken Sie die gesunden und saisonalen Rezepte, die von den Spitzenköchen von [La Tablée des Chefs](#) entwickelt wurden. Unterstützt werden sie von BNP Paribas Cardif im Rahmen des Programms zur Prävention von Übergewicht und Fettleibigkeit.

ZUTATEN (4 Personen)

Für die Veggie Balls

- 250 g Bulgur (oder Hirse, Grünkern, Buchweizen, Quinoa ...)
- 1 Ei
- 70 g Mehl
- 2 TL Ras-el-Hanout
- 1 Bund glatte Petersilie oder Minze
- 1 Knoblauchzehe



Für die Tomatensoße

- 1 kg frische Tomaten oder 800 g aus der Dose
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Kräuter der Provence
- Feines Salz, Pfeffer
- 1 EL Zucker



UTENSILIEN

- Ein Topf
- Ein Sieb
- Ein Schneidebrett
- Messer
- Eine Pfanne
- Ein Gummischaber
- Eine Salatschüssel

ZUBEREITUNG

1. 500 ml Salzwasser in einem Topf erhitzen. Wenn das Wasser kocht, den Bulgur hineingießen. Den Topf zudecken und bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Den Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen und dann zum Abkühlen in eine Schüssel geben. Beachten Sie eine abweichende Garzeit, wenn Sie ein anderes Getreide verwenden!
2. Für die Tomatensoße die Zwiebeln zu kleinen Würfeln schneiden und frische Tomaten waschen und klein schneiden. Die Knoblauchzehe zerdrücken, den Keim entfernen und die Zehe fein hacken. Petersilie waschen und mit dem Messer fein schneiden. Bei mittlerer Hitze Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die gehackten Zwiebeln in ein paar Minuten glasig schwitzen. Dann den Knoblauch dazugeben, weitere 2 Minuten anschwitzen und dann die Tomaten dazugeben. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und Zucker abschmecken. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und dann beiseitestellen.
3. Für die Veggie Balls die Knoblauchzehe zerdrücken, den Keim entfernen und die Zehe fein hacken. In den abgekühlten Bulgur das geschlagene Ei, Mehl, Gewürze, Petersilie und die fein gehackte Knoblauchzehe geben. Alles mit einem Gummischaber vermischen. Salzen und pfeffern.
4. Mit gewaschenen Händen die Balls so groß wie Tischtennisbälle formen. Öl in eine Pfanne gießen, die Veggie Balls in die heiße Pfanne geben und von allen Seiten goldbraun anbraten.
5. Die Tomatensoße in die Teller gießen und die Veggie Balls vorsichtig darauflegen. Mit den restlichen Kräutern dekorieren.