

Ratatouille mit Black Bean Bällchen und Quinoa

Von Solveig Goldschmidt-Sax

Du brauchst:

Für das Ratatouille

- 2 Zucchini
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Aubergine
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Rosmarin, frisch oder getrocknet
- 1 EL Thymian, frisch oder getrocknet
- 1 EL Salbei, frisch oder getrocknet
- 3 EL Olivenöl
- ½ Tube Tomatenmark
- Salz & Pfeffer

Für 12 Bohnenbällchen

- 3 EL Chiasamen
- 70 g Haferflocken
- 250 g gekochte schwarze Bohnen
- 8 eingelegte getrocknete Tomaten
- 1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Handvoll Petersilie
- 75 g Seitan-Basispulver (zum Binden perfekt, z. B. von Veganz)
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl

Und so geht's:

1. Für das Ratatouille Zucchini, Paprika und Aubergine in kleine Stücke schneiden. Zwiebel grob würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Kräuter waschen und hacken.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Zucchini, Paprika und Aubergine darin ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben, unterrühren und leicht karamellisieren lassen. Anschließend Knoblauch und Kräuter sowie die stückigen Tomaten dazugeben. Das Ratatouille etwa 20 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Wenn nötig etwas Wasser hinzufügen.
3. Währenddessen Quinoa nach Packungsanleitung kochen.



4. Für die Bohnenbällchen Chiasamen mit 6 EL Wasser vermengen und 5 Minuten quellen lassen.
5. Die gequollenen Chiasamen zusammen mit Haferflocken, Bohnen, Tomaten, Thymian, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauch, Petersilie, Salz & Pfeffer in den Mixer geben und noch leicht stückig hacken. Anschließend mit einem Löffel das Seitan-Pulver unterheben und kurz verkneten. Aus der Masse 12 Bällchen formen.
6. Olivenöl in eine heiße beschichtete Pfanne geben und die Bällchen bei mittlerer Hitze 5–8 Minuten goldbraun braten. 100 ml Wasser aufgießen und mit geschlossenem Deckel 3–5 Minuten dämpfen lassen.
7. Das Ratatouille zusammen mit Quinoa und den Bohnenbällchen anrichten.
Enjoy!