

Vegi



## Knusprige Erbsenkugeln

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.  
Einweichen: ca. 12 Std.  
Ergibt ca. 24 Stück

**300 g getrocknete Gelberbsen**,  
ca. 12 Std. eingeweicht,  
abgetropft

**Wasser**, siedend

**1 unbehandelte Orange**,  
nur wenig abgeriebene  
Schale

**2 Esslöffel Paniermehl**

**½ Teelöffel Koriander-  
pulver**

**¼ Teelöffel Fenchelsamen**

**1 Teelöffel Sambal Oelek**

**1 Teelöffel Salz**

**4 Esslöffel Paniermehl**

**Erdnussöl** zum Halb-  
schwimmendbacken

1. Erbsen im leicht siedenden Wasser ca. 35 Min. kochen. Erbsen abtropfen, dabei 1 dl Kochwasser auffangen, Erbsen damit pürieren.

2. Orangenschale und alle Zutaten bis und mit Salz begeben, mischen. Masse zu zwei Rollen formen, jede Rolle in ca. 12 gleich grosse Stücke schneiden, mit der Hand zu Kugeln formen. Kugeln im Paniermehl wenden.

### Halbschwimmend backen:

Eine kleine Pfanne ca. 3 cm hoch mit Öl füllen, heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Erbsenkugeln portionenweise je ca. 2 Min. goldgelb backen, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen.

### Honigjoghurt

**300 g griechisches Joghurt  
nature**

**2 Esslöffel Akazienhonig**

**1 Teelöffel Sambal Oelek**

**½ Teelöffel Salz**

**wenig Pfeffer**

Joghurt und alle restlichen Zutaten verrühren, zu den knusprigen Erbsenkugeln servieren.

**Pro Person:** 38 g Fett, 21 g Eiweiss,  
56 g Kohlenhydrate, 2739 kJ (654 kcal)

Vegi

Leicht



## Orangen-Rüebli-Salat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Vorspeise für 4 Personen

**3 unbehandelte Orangen**

**1 Esslöffel Olivenöl**

**600 g Rüebli**, in feinen Streifen

**3 Esslöffel dunkle  
Sultaninen**

**2 Esslöffel Pinienkerne**,  
geröstet

**1 Teelöffel Sambal Oelek**

**¼ Teelöffel Muskat**

**½ Teelöffel Salz**

**wenig Pfeffer**

1. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen ausschneiden. Filets in Stücke schneiden, Saft auffangen.
2. Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Rüebli ca. 5 Min. andämpfen. Aufgefangenen Orangensaft dazugießen, ca. 2 Min. mitdämpfen. Pfanne von der Platte nehmen.

3. Orangenstücke mit allen restlichen Zutaten begeben, mischen.

**Dazu passt:** Weissbrot oder Fladenbrot.

**Pro Person:** 6 g Fett, 3 g Eiweiss,  
21 g Kohlenhydrate, 621 kJ (148 kcal)



Glutenfrei

### TIPP

Eine ideale glutenfreie Beilage zu dieser Vorspeise ist das marokkanische Fladenbrot. Das Rezept dazu finden Sie auf unserer Website [www.bettybossi.ch/glutenfrei](http://www.bettybossi.ch/glutenfrei).

[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)