



Zero Waste: Vegane Bällchen & Buletten aus Trestern

⌚ Preparation time: 25 minutes 👤 Portions: 4
🕒 Cooking time: 20 minutes
⌚ Total time: 45 minutes

Zutaten für ca. 22-26 Bällchen (je nach Größe)

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 150 g braune Linsen/Tellerlinsen
- 80 g Zwiebeln
- 100 g gemahlene Haferflocken/Haferflockenmehl
- 200 g Trester (z.B. Karotte und Rote Bete)
- 2 TL scharfer Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL süßes Paprikapulver
- 1 kl. TL geräuchertes Paprikapulver (oder etwas Liquid Smoke/Flüssigrauch)
- Optional: Eine Prise Knoblauchpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Hefeflocken

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Kochzeit + 20-25 Minuten Backzeit)

1. 30 g geschrotete Leinsamen mit 4 EL Wasser verrühren und quellen lassen.
2. 150 g braune Linsen/Tellerlinsen mit 550 ml leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und das Wasser verdampft ist. (Kochzeit und Flüssigkeitsmenge können je nach Linsenart leicht variieren. Bitte Packungsanleitung beachten)
3. Zwiebeln abziehen und ganz fein würfeln. Haferflocken im Mixer zu Mehl fein zermahlen.
4. Gekochte Linsen mit den gequollenen Leinsamen, der aufgeschnittenen Zwiebel, Haferflockenmehl, 200 g Trestern, 2 TL scharfem Senf, 1 EL Tomatenmark, 2 TL süßem Paprikapulver, 1 kl. TL geräuchertem Paprikapulver, optional etwas Knoblauchpulver, 1 TL Kreuzkümmel, einer Prise Salz und Pfeffer, 2 EL Olivenöl und 2 EL Hefeflocken vermischen. Dann die Zutaten mit den Händen kräftig durchmischen.
5. Ofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
6. Mit ganz leicht befeuchteten Händen Bällchen formen, nebeneinander auf das Backpapier setzen. **Tip:** Ich stelle mir ein kleines Schälchen mit Wasser auf die Arbeitsfläche und feuchte meine Handflächen von Zeit zu Zeit an. So lassen sich die Bällchen ohne zu kleben gleichmäßig zwischen den Handflächen rollen. Wichtig: Die Handflächen nicht komplett nass machen, sondern wirklich nur leicht befeuchten.
7. Die Bällchen bei 200 Grad Umluft rund 20 Minuten backen, bis sie leicht Farbe annehmen.
8. Die Bällchen kannst du nun warm oder kalt essen, sie pur genießen, mit Senf naschen oder mit anderen Dips servieren.
9. Sie passen auch wunderbar zu Pasta mit Tomatensoße oder verfeinere mit den Bällchen deine Currys und Eintöpfe.

Rezept 2: Saftige Trester-Buletten

Natürlich könntest du die Trester-Bällchen auch größer Formen und Buletten daraus zubereiten. Jedoch habe ich hierfür eigens noch ein zweites Rezept erstellt, bei dem meiner Meinung nach die Bratlinge noch saftiger werden. Ich verzichte in dieser zweiten Rezeptvariante auf die Zugabe von gemahlene Haferflocken und ersetze diese durch Kichererbsenmehl. Da die Feuchtigkeit von Trestern je nach Juicer und verwendetem Gemüse variieren kann, musst du ein bisschen schauen, ob 80 g Kichererbsenmehl reichen oder du 100 g Kichererbsenmehl verwendest. Das merkst du, wenn du die Bratlinge formst. Gebe also bei Bedarf einfach noch etwas mehr Kichererbsenmehl hinzu. Das Ergebnis sind köstliche Buletten, die ebenfalls warm wie kalt super lecker sind. Los geht's! Viel Spaß beim Ausprobieren deiner Zero-Waste-Küche.

Zutaten für 8-10 Buletten (je nach geformter Größe)

- 80-100 g Zwiebeln
- 350 g Trester (z.B. Karotten-Apfeltrester, Rote Bete Trester o.ä.)
- 1 TL scharfer Senf
- 1 EL Tomatenmark

- Optional: 1 Prise Knoblauchpulver
- 1-2 TL süßes Paprikapulver
- Eine Prise geräuchertes Paprikapulver (oder ein wenig Liquid Smoke/Flüssigrauch)
- Salz & Pfeffer (oder optional Chiliflocken oder Harissa)
- 1 EL Olivenöl für die Bulettenmasse + 3 EL Olivenöl zum Bestreichen der Buletten
- 80-100 g Kichererbsenmehl (je nachdem, wie "feucht" die Trester sind und welches Gemüse die Grundlage ist)
- Optional: 2 TL Kräuter der Provence
- 2 TL dunkle Misopaste (oder sonst: 1-2 EL Tamari Sojasoße)

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Kochzeit + 20-25 Minuten Backzeit)

1. 30 g geschrotete Leinsamen mit 4 EL Wasser verrühren und quellen lassen.
2. 150 g braune Linsen/Tellerlinsen mit 550 ml leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und das Wasser verdampft ist. (Kochzeit und Flüssigkeitsmenge können je nach Linsenart leicht variieren. Bitte Packungsanleitung beachten)
3. Zwiebeln abziehen und ganz fein würfeln. Haferflocken im Mixer zu Mehl fein zermahlen.
4. Gekochte Linsen mit den gequollenen Leinsamen, der aufgeschnittenen Zwiebel, Haferflockenmehl, 200 g Trestern, 2 TL scharfem Senf, 1 EL Tomatenmark, 2 TL süßem Paprikapulver, 1 kl. TL geräuchertem Paprikapulver, optional etwas Knoblauchpulver, 1 TL Kreuzkümmel, einer Prise Salz und Pfeffer, 2 EL Olivenöl und 2 EL Hefeflocken vermischen. Dann die Zutaten mit den Händen kräftig durchmischen.
5. Ofen auf 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.
6. Mit ganz leicht befeuchteten Händen Bällchen formen, nebeneinander auf das Backpapier setzen. **Tip:** Ich stelle mir ein kleines Schälchen mit Wasser auf die Arbeitsfläche und feuchte meine Handflächen von Zeit zu Zeit an. So lassen sich die Bällchen ohne zu kleben gleichmäßig zwischen den Handflächen rollen. Wichtig: Die Handflächen nicht komplett nass machen, sondern wirklich nur leicht befeuchten.
7. Die Bällchen bei 200 Grad Umluft rund 20 Minuten backen, bis sie leicht Farbe annehmen.
8. Die Bällchen kannst du nun warm oder kalt essen, sie pur genießen, mit Senf naschen oder mit anderen Dips servieren.
9. Sie passen auch wunderbar zu Pasta mit Tomatensoße oder verfeinere mit den Bällchen deine Currys und Eintöpfe.