



Pita-Brot mit vegetarischen Erbsen-Getreide-Bällchen und Chilisosse



Für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
Vorbereitung	
100 g getrocknete Grünerbsen	Über Nacht in Wasser einweichen; am nächsten Tag das Einweichwasser abschütten, die Erbsen spülen und in einen grösseren Kochtopf geben
100 g Goldhirse (z.B. Biofarm) und 100 g Buchweizenkörner	Mit kaltem und heissem Wasser abspülen und auch in den Topf geben
1 Lorbeerblatt	dazugeben
0,75 dl Wasser	Dazu, Mischung aufkochen; auf kleiner Flamme ca. 1 h kochen oder nach der Hälfte der Zeit in einen Warmhalte-Übertopf geben und quellen lassen
1 TL Gemüsebouillon oder Meersalz, Muskat, frischgemahlener Pfeffer, Thymian, Paprika edelsüss	Die Masse gut würzen, probieren und je nachdem nachwürzen; abkühlen lassen
Zubereitung Vegi-Taler oder Bällchen	
Ruchmehl	Mit dem Löffel von der Masse Portionen abstechen und mit den Händen Bällchen formen, im Mehl wenden
Sonnenblumen oder Maiskeimöl	Im heissen Öl ca. 10 Minuten beidseitig braun braten, für Taler flach drücken
Anrichten	
Pita-Brote aufschneiden	Pita Brote in der Wartezeit backen oder gekaufte verwenden und im Ofen aufbacken
Grüner Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebel	In die Brote z.B. ein Salatblatt, Tomaten- und Gurkenscheiben, Zwiebelringe, Bällchen geben



Sosse: es passt eine Joghurt-Kräutersosse (Joghurt, Quark, Salt, Petersilie, Schnittlauch) und/oder eine Chilisauce

Chilisauce:

- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 3 EL Wasser
- 3 EL Rotweinessig
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 Knoblauchzehe, grob gehackt
- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 3 Tomaten, grob geschnitten oder 1 Tasse Pellati
- 1TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver oder 1 Chilischote gehackt
- 1 TL Meersalz
- ½ TL Koriander
- ¼ TL Cayennepfeffer oder schwarzer Pfeffer

Die Zutaten im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, bis eine fast glatte Sauce entsteht. In einem verschlossenen Glas hält diese Sauce zwei Wochen.

Dazu passt: ein gemischter Salat

Quelle: Verena Krieger: Hülsenfruchte. Köstliche Rezepte aus der Vollwertküche mit Linsen, Erbsen und Bohnen AT Verlag 1990 (vergriffen)