



Kürbisbällchen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Hokkaido-Kürbis** ist reich an Beta-Carotin, welches im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses Vitamin ist wichtig für die Haut und das Immunsystem. Der Kürbis enthält zudem Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und für eine langanhaltende Sättigung sorgen.
- **Dinkelmehl** liefert komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und Energie über einen längeren Zeitraum bereitstellen. Es ist außerdem eine gute Quelle für Ballaststoffe und B-Vitamine, die die Nerven- und Gehirnfunktion unterstützen.
- **Petersilie** enthält viel Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt sowie Vitamin K, das für die Blutgerinnung und Knochengesundheit wichtig ist.
- **Hartkäse** liefert hochwertiges Eiweiß und Kalzium, das wichtig für starke Knochen und Zähne ist. Der Käse enthält auch Vitamin B12, das essenziell für die Blutbildung und das Nervensystem ist.
- **Harissa** ist eine würzige Gewürzpaste, die durch ihre Chilischoten entzündungshemmende Eigenschaften haben kann und den Stoffwechsel anregt.

Diese Kürbisbällchen sind nicht nur lecker und einfach zuzubereiten, sondern auch eine nährstoffreiche Mahlzeit, die den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt und für langanhaltende Energie sorgt.



Kürbisbällchen

Zutaten (4 Portionen)

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Stgl. Petersilie
- 50 g Käse (Hartkäse)
- 80 g Dinkelmehl
- 1 TL Harissa
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl

Zubereitung

Vorbereitung

- Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- Den Kürbis putzen und grob raspeln.
- Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Petersilie fein hacken.
- Den Hartkäse fein reiben.

Masse herstellen

- Kürbis, Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie und den geriebenen Käse in eine Schüssel geben.
- Dinkelmehl, Harissa und Ei hinzufügen.
- Alles gut zu einer Masse verkneten.

Bällchen formen und anbraten

- Kleine Bällchen aus der Masse formen.
- Die Bällchen in einer Pfanne mit Rapsöl von allen Seiten kurz anbraten, bis sie eine leichte Kruste haben.

Backen

- Die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten backen, bis sie durchgegart sind.

Nährwerte pro Portion: 180 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 9 g Fett