Quinoa-Bällchen mit Tomaten-Karamell-Soße

Zutaten:

200 g Quinoa
1 Dose Kichererbsen 450 ml,
4 Esslöffel Olivenöl,
2 kleine rote Zwiebeln
eine halbe grüne Paprika,
etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer,
eine kleine rote Chili-Schote
2 Esslöffel Zucker
1 Paket passierte Tomaten 500 g
einige geschittene Majoranblättchen (getrocknete)

Zubereitung:

Die Quinoa nach Packungsanleitung mit 300 ml Wasser zubereiten. Die Kichererbsen abtropfen lassen, und mit einem Eßlöffel Öl pürrieren.

Die Zwiebeln abziehen, Paprika halbieren, putzen, waschen und mit der Zwiebel fein würfeln. Quinoa, Kichererbsenpürree, Paprika und eine Zwiebel verkneten und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Quinoa-Mix zu 24 Bällchen formen, und auf Holzspieße reihen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 2 Esslöffel Öl bestreichen und im Backofen bei 180 Grad Celsius 30 Minuten backen, dabei wenden.

Die Chili-Schote halbieren, Kerne entfernen, die Schote waschen und in Ringe schneiden. Das restliche Öl erhitzen, übrige Zwiebelwürfel dazugeben, und anbraten. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren.

Tomaten und Chili hinzufügen, und aufkochen. Soße mit Majoran, Salz und Pfeffer verfeinern, und mit den Bällchen servieren.