

# BOHNEN BALLS

375g gekochte braune Bohnen  
35g gehackte Sonnenblumenkerne  
35g Haferflocken  
2 Chnoblizehen  
1 Zwiebel in Würfel  
1,5 TL Oregano  
2 EL Tomatenmark  
2 TL Sojasauce  
1 TL Paprika mild  
1 TL Salz  
etwas Pfeffer



- gekochte Bohnen in einer Schüssel mit den Händen zerdrücken
- Zwiebel und Chnoblizilien hacken und dazugeben
- Sonnenblumenkerne in einem Mixer zerkleinern und zur Bohnenmischung geben
- Haferflocken, Gewürze, Tomatenmark und Sojasauce dazumischen
- ca. 20 Bällchen aus der Masse formen und in etwas Öl ca. 10 Min. anbraten



# TOMATENSAUCE

1 EL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel in Würfel  
1 Chnoblizehe gehackt  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Paprika mild  
1 TL Curry mild  
0,5dl Apfelsaft  
250g Tomaten oder 1 Dose Tomaten  
1 TL Oregano  
Salz und Pfeffer

- Zwiebel und Chnoblizilien im Olivenöl anbraten
- Tomatenmark und Gewürze dazugeben
- mit Apfelsaft ablöschen
- Tomaten dazumischen und rühren
- auf kleiner Stufe ca. 30 Min. köcheln
- mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken