

Koriander-Zimt LINSENBALLCHEN

Zutaten für 4 Portionen

200 Gramm rote Linsen



2 Zwiebeln



2 Knoblauchzehen



2 Esslöffel Sonnenblumenöl



50 Gramm Tomatenmark



60 Gramm Mehl



1 Esslöffel Gemüsebrühe-Pulver



4 Esslöffel gehackte Petersilie



1 Teelöffel gemahlener Koriander



1 Teelöffel gemahlener Zimt



1 Teelöffel Paprikapulver



½ Teelöffel Kreuzkümmel



1 Prise Schwarzer Pfeffer



1 Prise Chiliflocken



Dazu passt die Joghurtsoße von Seite 25



Schritt 1

Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen und in kochendem Wasser ungefähr 10 Minuten kochen lassen, bis sie leicht zerfallen. Das Wasser nicht salzen. Danach die Linsen zum Abtropfen in ein Sieb geben und abkühlen lassen.

Schritt 2

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und vorsichtig in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl einige Minuten bräunen. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben, gut umrühren und kurz gemeinsam anbraten.

Schritt 3

Die Zwiebelmasse abkühlen lassen und danach mit den Linsen, dem Mehl und dem Gemüsebrühe-Pulver gut durchkneten, mit Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Zimt, Koriander und fein gehackter Petersilie abschmecken. Wer es schärfer mag, kann noch Chiliflocken dazu geben.

Schritt 4

Den Backofen vorheizen auf 180 °C Umluft. Ein Ofenblech mit Backpapier auslegen. Aus der Linsenmasse mit nassen Händen ungefähr 20 kleine Bällchen formen und auf das Backpapier legen. 25 Minuten schön knusprig im Ofen backen.

Kennst du das?

Es gibt sehr viele verschiedenen Sorten Linsen, die sich beim Kochen unterschiedliche verhalten und schmecken. Allein in Indien sind über 50 Sorten verbreitet.

TELLERLINSEN

meist ungeschält, braun

GELBE ODER ROTE LINSEN

etwas kleiner, bereits geschält

BELUGA-LINSEN

sehr klein und schwarz

PUY-LINSEN

grün-schwarz gesprenkelt

Raffiniert gewürzt!

