

INFORAMA MONATS-REZEPT

Apéro-Hit



LINSENBÄLLCHEN MIT ZITRONEN-JOGHURT-DIP

Für 4 Personen

Zutaten:

180 g braune Linsen	6 bis 8 Stunden oder über Nacht in viel Wasser einweichen, abgiessen und spülen
	in einem Topf Wasser aufkochen, Linsen ca. 30 Minuten weich kochen, Kochwasser abschütten, die gekochten Linsen wiegen etwa 350 g
2 EL Leinsamen, geschrotet	in ein Schälchen geben, mit 5 EL Wasser mischen, quellen lassen, Verwendung siehe unten
1 Zwiebel	Schälen, fein hacken
½ rote Chilischote	Entkernen, fein hacken
1 Knoblauchzehe	Schälen, fein hacken
1 EL Bratbutter	in einem Topf erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten
2 EL Tomatenpüree	Tomatenpüree und die gekochten Linsen (350 g) beifügen und während ca. 5 Minuten unter Rühren dünsten. Gequellte Leinsamen beifügen, würzen.
½ EL getrocknete italienische Kräuter	
½ TL Salz	
½ TL Gemüsebouillon-Pulver	Die gedünsteten Linsen in einem Cutter oder in ein hohes Glas/eine Schüssel geben, cuttern oder mit einem Stabmixer pürieren
½ TL Pfeffer	
70 g Paniermehl	beifügen, alle Zutaten gut verkneten und aus der Masse Kugeln formen, die Masse ergibt 30 bis 36 Kugeln

Kugeln auf ein Backblech legen und in der Ofenmitte bei 200°C 15 bis 20 Minuten backen

Tipp:

- Linsenzwischenbällchen vor dem Backen panieren: Bällchen im verquirlten Ei und anschliessend in Paniermehl wenden
- Linsenzwischenbällchen zu Teigwaren oder Reis servieren

Zitronen-Joghurt-Dip

150 g griechischer
Naturejoghurt
2 EL Mayonnaise
1 EL Zitronensaft, wenig ab-
geriebene Zitronenschale
Salz
Zitronenpfeffer
1/3 fein gehackte Chilischote
½ TL Zucker

Zutaten gut vermischen