

Linsen-Bällchen

Nussig, scharf mit vielerlei Dips / Soßen

Zubereitungszeit:

60 min + Abkühlzeit

Zutaten

6 EL	Sonnenblumenöl, Sesamöl o.ä. Öl
2 Zehen	Knoblauch
1 Stk	Zwiebel
2 Stk	Karotten
2	Selleriestangen (Volumen ähnlich wie Karotte)
1 Stk	Chilischote
2-5 TL	Currypulver oder -paste – nach Geschmack und Schärfe der Mischung
2 TL	Garam Masala (indische Gewürzmischung)
250 g	rote Linsen
3 TL	Gemüsebrühe-Pulver
600 ml	Wasser
2 EL	Tomatenmark
150 g	Semmelbrösel, ideal Vollkorn
100 g	gehackte, ungesalzene Cashewkerne
2 EL	gehackter frischer Koriander, alternativ Petersilie
	Salz, Pfeffer nach Geschmack

Apfel-Chutney

Siehe separates Rezept

Senf-Dip

100 g	vegane Creme fraiche oder Schmand
1 EL	veganer Joghurt
1 TL	Senf
1 TL	Agavendicksaft, Dattelsirup o.ä. flüssiges Süßungsmittel
	Salz, Pfeffer
1 EL	Sesam geröstet

Minze-Dip

250 ml	veganer Joghurt nach Geschmack
1-3 TL	Kreuzkümmel
2 EL	Minze frisch gehackt – im Zweifelsfall gehen auch Teebeutel
1 TL	Zitronensaft

Zubereitung

- Zwiebel, Karotten, Selleriestangen und Chili fein schneiden, Knoblauch pressen oder fein hacken.
- Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln anbraten. Karotte, Sellerie, Knoblauch und Chili zugeben und einige Minuten unter Rühren anbraten.
- Curry, Garam Masala und Linsen zugeben, eine Minute unter Rühren braten.
- Gemüsebrühe, Wasser und Tomatenmark zugeben, aufkochen lassen und dann 20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen bis die Linsen weich sind.
- Semmelbrösel, Nüsse und Koriander darunterheben und abschmecken. Nochmal etwas ziehen lassen. Nach Bedarf noch weitere Semmelbrösel zugeben.
- Masse abkühlen lassen.
- Aus der Masse tischtennisballgroße Bällchen formen – mit nassen Händen oder einem Kaffeemaß (nach jeder Kugel Kaffeemaß in ein Wasserglas tauchen und abtropfen). Bällchen auf ein gefettetes Backblech setzen.
Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft 15-20 Minuten backen.
- Minze-Dip: Joghurt, Minze, Kreuzkümmel und Salz mischen, abschmecken.
- Senf-Dip: Creme fraiche, Joghurt, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sesam unterheben.

Extras

- ★ Noch schneller, Blitzvariante:
Statt (oder zusätzlich) zu den Dips können auch diverse Grillsoßen nach Geschmack serviert werden.
- ★ Resteküche
Übrige Bällchen können auf dem Grill erwärmt werden oder schmecken kalt als Fingerfood sehr gut.
- ★ Beilage:
Ofenkartoffel und Grillgemüse oder Gemüse-Curry
Zitronen-Couscous oder Reis
Salat