

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Linsenbällchen mit Salsa und Salat

Zutaten

Für die Linsenbällchen:

½

Kartoffeln

50 g

Berg- oder Puy-Linsen

1

kleine Zwiebel

1 EL

Paranüsse

1

Ei-Ersatz (z.B. No-Egg)

1 TL

Salz

1 TL

gehackter Bärlauch

½ TL

Currypulver

¼ l

Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Frühlings-Salsa:

1 Bund

Radiesli

2

weisser Spargel

1

kleine rote Zwiebel

1

grüner Peperoncino

2

Lauchzwiebeln

3 EL

Zitronensaft

5 EL

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Zucker

Für den Salat:

4 Handvoll

junger Frühlingsalat

4 EL
 Veginaise
 1 EL
 milder Senf
 2 EL
 Kräuternessig
 6 EL
 Olivenöl
 1–2 EL
 getrocknete Salatkräuter
 1 TL
 curry

Pfeffer nach Belieben

Die Vorbereitung für dieses Gericht dauert zwar ein wenig, sie lohnt sich aber. Die Bällchen schmecken besser, als mit einer Fertigmischung zubereitet, und die Salsa ist erfrischend und eignet sich auch gut zur Verwertung diverser Gemüsereste.

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Die Linsen in genügend Wasser gar kochen. Die Kartoffeln abwaschen und ebenfalls kochen. Beides abgiessen. Kartoffeln noch heiss pellen und durch die Kartoffelpresse drücken oder mit dem Stampfer kleindrücken. Bitte keinen Pürierstab verwenden, sonst gibt es Kleister.

Die Zwiebel sehr fein hacken oder reiben. Die Nüsse in einem Mörser grob zerstampfen. Beides zusammen mit dem angerührten Ei-Ersatz, Bärlauch, Currypulver und Salz unter die Kartoffeln rühren. Linsen zugeben und alles mit den Händen verkneten. Die Linsen müssen dabei nicht zerkleinert werden und dürfen ihre Form behalten. Kleine Bällchen formen.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die richtige Temperatur ist erreicht, wenn kleine Bläschen aufsteigen, sobald ihr einen Kochlöffel hineinhaltet. Die Bällchen portionsweise ca. 3–5 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salsa das Grün der Radiesli entfernen und beiseite legen. Radiesli waschen und in feine Würfel schneiden. Spargel schälen, das untere Ende entfernen und Spargel ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebeln rüsten und in Röllchen schneiden.

Die Kerne des Peperoncino entfernen und die Schote fein hacken. 5 Blätter des Radiesligrüns vom Stängel trennen und waschen. Beides zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und ein wenig Zucker pürieren. Mit dem Gemüse mischen und kühl stellen.

Für die Salatsauce alle Zutaten verrühren. Den Salat verlesen, waschen und mit der Sauce mischen.

Je 2–3 Linsenbällchen mit Salsa und Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzinfo:

Anstelle von Bärlauch könnt ihr auch andere Kräuter für die Bällchen verwenden. Für eine Variante Curry durch Garam Masala und Bärlauch durch Koriander ersetzen.

Rezeptgruppe: Haupt, Beilage, Lunch, Vorspeise, Salat.

Dieses Rezept von [Chnüppelwibbli für Vegi-Info 2012-1](#) [3] wurde eingetragen von: Bernadette Raschle / 2012-04-04 17:28:19

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2086

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2086

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.chnueppelwiibli.com>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>