

BÖ Rezept des Monats

„Linsenbällchen“

Dezember 2022



Zutaten: für ca. 30 Stück

1 Tasse rote Linsen (250 g), $\frac{3}{4}$ Tasse Couscous (125 g), 2 EL Tomatenmark, Chili, 2 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, etwas abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft, Salz, Pfeffer

asiatisch: $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, frische Petersilie

chinesisch: 2 EL Sojasauce, 1 TL Fünfgewürz, 3 fein gehackte Frühlingszwiebeln, 2 EL Sesamöl

Zubereitung:

Linsen waschen und mit $2\frac{1}{2}$ Tassen Wasser zum Kochen bringen, auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten kochen lassen (Flüssigkeit soll nicht ganz verdampft sein). Tomatenmark, Chili und Couscous zugeben, gut verrühren und mind. 30 Minuten stehen lassen. (Der Couscous soll die Flüssigkeit aufnehmen.) In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl hell anschwitzen. Je nach Geschmack die Gewürzmischung vorbereiten und mit den Zwiebeln unter die Masse mengen. Mit Salz, Zitronensaft, abgeriebener Zitronenschale und Pfeffer gut abschmecken. Kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Bei 180 Grad Ober/Unterhitze ca. 20 Minuten im Backrohr „trocknen“ lassen. Zu den Bällchen passt ein leckerer Dip aus Magertopfen, Joghurt und pürierten Roten Rüben. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen