



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 152

Linsenbällchen mit Currysauce



30 Minuten



30 Minuten



1 Stunde

Zutaten

Für die Linsenbällchen:

180 g Beluga-Linsen
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten



2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark



1 EL Ras el Hanout

2 EL Petersilie, gehackt

2 EL Koriandergrün, gehackt

3 EL Semmelbrösel, am besten aus Dinkel



Meersalz

Für die Currysauce:



2 EL Olivenöl

3 rote Zwiebeln, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

2 rote Paprikaschoten, fein gewürfelt



1 TL Kurkuma



1 Prise Zimt



1 EL Purple Curry

400 ml Kokosmilch



Meersalz

2 EL Koriandergrün, grob gehackt

Rezept

Die Linsen gut waschen und weich kochen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel, Knoblauch und Ras el Hanout in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Den Pfanneninhalte mit den Linsen und allen weiteren Zutaten in eine Schüssel geben, mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz abschmecken. 8-10 Leerzeichen nach Bällchen, auf ein Backblech mit Backpapier setzen und 30 Minuten im Ofen backen. Für die Curry-Sauce Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Olivenöl anbraten. Die Gewürze hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren anrösten. Mit Kokosmilch aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Die Linsenbällchen in die Curry-Sauce legen, das Koriandergrün unterziehen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!