Rezept

Linsenbällchen mit Kokosnuss-Chutney

Ein Rezept von Linsenbällchen mit Kokosnuss-Chutney, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	rote Linsen
1	Zwiebel
1 Stange	Zitronengras
	Salz
1 TL	Backpulver
	1/2 Bund Koriander
150 g	Joghurt
1 EL	Sesamöl
	Salz
2	rote Chilischoten
2	Knoblauchzehen
1 TL	Fenchelsamen
1 EL	Mehl
1 l	Öl zum Frittieren
1	kleine Zwiebel oder Schalotte
100 g	Kokosraspel
2 TL	schwarze Sesamsamen
	1/2 TL Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Für die Bällchen die Linsen in eine Schüssel schütten, Wasser drübergießen und die Linsen über Nacht einweichen.

2. Am nächsten Tag die Linsen im Sieb abtropfen lassen. Chilischoten waschen und den Stielansatz abschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob hacken. Das Zitronengras waschen, das obere Ende großzügig, das untere knapp abschneiden. Das Zitronengras grob zerkleinern.

3. Die Linsen mit Chilis, Zwiebel, Knoblauch und Zitronengras fein pürieren – im Mixer oder in der Küchenmaschine. Mit Fenchelsamen, Salz, Mehl und Backpulver zu einem Teig verarbeiten. Zwischen den Handflächen zu walnussgroßen Bällchen drehen, dabei die Hände immer wieder anfeuchten. Die Bällchen auf einem Küchenbrett bereitlegen.

4. Für das Chutney Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Zweigen abzupfen. Zwiebel oder Schalotte schälen und hacken. Mit Joghurt und Kokosraspeln in den Mixer schütten und sehr gründlich zu einem Püree mixen. Wenn das Ganze zu trocken aussieht, etwas heißes Wasser dazuschütten. Chutney mit Sesamöl in einem Schälchen mischen.

5. Die Sesamsamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften oder bis sie anfangen zu springen. Mit dem Chutney mischen, mit Salz und Chilipulver abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

6. Das Frittieröl in einem Topf heiß werden lassen. Eine Platte mit einer dicken Schicht Küchenpapier auslegen. Die Linsenbällchen portionsweise im heißen Fett goldbraun frittieren. Jeweils mit dem Schaumlöffel aus dem Öl fischen, abtropfen lassen und auf das Küchenpapier legen. Wenn alle fertig sind, mit dem Chutney essen.