

Rezept

Gebratene Linsenbällchen

Ein Rezept von Gebratene Linsenbällchen, am 09.06.2026

Zutaten

2 Schalotten	2 scharfe oder milde Peperoni
30 g Butter	160 g getrocknete, geschälte gelbe Linsen
Salz	240 g fein geschroteter Bulgur (Weizengrütze)
1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikapaste (biber salçası)
1 Msp. gemahlener Piment	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
je ½ Bund glatte Petersilie und Minze zum Garnieren	Olivenöl für die Hände

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Peperoni waschen, längs halbieren, putzen und die Hälften in sehr dünne Streifen schneiden. Davon ein Drittel beiseite legen.
2. Die Butter in einer Pfanne mittelstark erhitzen. Schalotten und $\frac{2}{3}$ der Peperoni darin anbraten, bis die Schalotten glasig werden, beiseite stellen.
3. Die Linsen im Sieb abspülen. Mit 850 ml Wasser und 1 gehäuften TL Salz bei sanfter Hitze etwa 30 Min. kochen, bis die Linsen das Wasser fast aufgenommen haben und zerfallen. Bulgur unterrühren und 10 Min. quellen lassen.
4. Linsen-Bulgur-Mischung in eine Schüssel geben, eine Vertiefung eindrücken. Gebratene Zwiebeln und Peperoni, Tomatenmark und Paprikapaste, Piment und eine gute Prise Pfeffer unterrühren, mit etwas Salz abschmecken.
5. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und auf einer Platte ausbreiten. Mit leicht eingeölten Händen aus je 1 EL Linsenbrei ovale Bällchen formen, leicht flach drücken und auf den Kräutern anrichten.