

Rezept

Knusprige Linsenplätzchen

Ein Rezept von Knusprige Linsenplätzchen, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 100 g halbierte Kichererbsen (Chana-Dal) | 100 g halbierte schwarze Linsen (Urad Dal) |
| 1 große Zwiebel | 2 grüne Chilischoten |
| 12 Curryblätter | 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm) |
| 3/4 TL ¾ TL Fenchelsamen | 1/4 Bund ¼ Bund Koriandergrün |
| 3 EL Kokosraspel | 1/4 TL ¼ TL Backpulver |
| 3 EL Kichererbsenmehl | Salz |
| Öl zum Braten und Frittieren | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen getrennt 5 Std. in kaltem Wasser einweichen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Chilischoten entkernen und hacken. Die Curryblätter waschen und zerschneiden.

3. Ca. 1 EL Öl in einem Pfännchen erhitzen, darin die Zwiebel hellbraun braten. Chilis und Curryblätter zugeben und 1 Min. mitbraten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. Ingwer schälen und fein hacken. Den Fenchelsamen mit einem Messer oder im Mörser grob zerstoßen. Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.

5. Die Linsen getrennt in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, von jeder Sorte 2-3 EL beiseite legen. Die übrigen Linsen zusammen in der Küchenmaschine nicht zu fein pürieren, dabei 2-3 EL heißes Wasser zugeben. Ganze Linsen und alle übrigen Zutaten (auch die gebratene Zwiebel) zugeben. Kräftig salzen und gut vermengen. Die Masse sollte formbar sein, und alles sollte gut zusammenhaften; je nachdem noch etwas Wasser oder Kichererbsenmehl zugeben.

6. Aus der Linsenmasse 16 Bällchen formen, leicht platt drücken und auf einem Küchenbrett bereitstellen. Öl ca. 4 cm hoch in einen großen Topf geben und erhitzen. (Ob es heiß genug ist erkennen Sie daran, dass bei einem Holzlöffelstiel, den Sie ins Fett halten, kleine Bläschen aufsteigen).

7. Die Linsenplätzchen portionsweise auf einer Siebkelle ins Fett geben und in 5-7 Min. knusprig und goldgelb frittieren, dabei 1-2-mal wenden. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. So alle Plätzchen frittieren, fertige ggf. bei 60° im Ofen warm halten. Die Plätzchen lauwarm oder heiß servieren.