

## Rezept

# Linsen-Fritters

Ein Rezept von Linsen-Fritters, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Urad dal (geschälte schwarze Linsen)	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> grüne Chilischote	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 4 cm lang)
<b>1 EL</b> Öl	<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>½ Bund</b> Koriandergrün	Salz
Pfeffer	<b>60 g</b> Reismehl
<b>½ TL</b> Backpulver	

### Ausserdem

**ca. 500 ml** Öl zum Arbeiten und Frittieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 9 g F, 3 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Die Linsen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mindestens 12 Std. (über Nacht) einweichen. Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und ebenfalls fein würfeln. Ingwer schälen und fein raspeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin unter Wenden ca. 3 Min. andünsten. Chiliwürfel, Ingwer und Kreuzkümmel zugeben, weitere 2-3 Min. dünsten, danach die Würzmischung vom Herd nehmen. Das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken.
3. Linsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Im Mixer fein pürieren, bei Bedarf 1-2 EL Wasser zugeben. Würzmischung, gehackten Koriander, 1 TL Salz und Pfeffer unterrühren. Nach und nach das Reismehl einrühren, bis ein gut formbarer, aber nicht zu fester Teig entsteht. Gegebenenfalls noch 1 EL Mehl zugeben. Backpulver unterrühren.
4. Mit eingeöhlten Händen aus je 1 leicht gehäuften EL Teig ca. 16 golfballgroße Kugeln formen, flach drücken und mittig ein Loch einstechen, sodass der Teig wie ein Donut aussieht.
5. Öl eine Handbreit hoch in einem weiten Topf auf 175° erhitzen. Fritters darin portionsweise pro Seite in 3-4 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Heiß servieren.