

Rezept

Linsen-Köfte

Ein Rezept von Linsen-Köfte, am 28.06.2026

Zutaten

150 g rote Linsen	350 ml Gemüsebrühe
60 g feiner Bulgur	Salz
1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 1/2 EL scharfes türkisches Paprikamark (aus dem Bio- oder türkischen Lebensmittelladen)	2 Frühlingszwiebeln
3 Stängel Minze	1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Granatapfelsirup (aus dem türkischen Lebensmittelladen)	3/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
	Pul Biber (nach Belieben; aus dem türkischen Lebensmittelladen)
Außerdem:	
1 Mini-Römersalat	2 Zitronen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen (ca. 16 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Linsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Linsen zugeben und in 20-25 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt sehr weich kochen, dabei zwischendurch falls nötig wenig Wasser zugeben. Am Ende sollte am Topfboden noch ca. 5 mm hoch Flüssigkeit vorhanden sein. Bulgur unter die Linsen rühren, salzen und bei kleinster Hitze oder ausgeschalteter Herdplatte 15 Min. quellen, dann lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch goldgelb dünsten. Tomaten- und Paprikamark unterrühren und 1-2 Min. mitbraten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Zwiebelmasse samt Öl zur Linsenmischung geben und alles mit den Händen oder einer Gabel kräftig durchmengen, dabei die Linsen falls nötig weiter zerdrücken. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den weißen Teil fein würfeln, den grünen Abschnitt in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Kräuter mit Kreuzkümmel und Granatapfelsirup unter die Linsenmasse mengen. Alles mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Pul biber abschmecken.
4. Je 1 gehäuften EL Linsenmasse abnehmen und mit den Händen zu einem 5-7 cm langen Würstchen formen. Salat in einzelne Blätter teilen, diese waschen und trocken tupfen. Zitronen längs achteln. Je ein Linsenwürstchen in ein Blatt legen und mit Zitronenachtel zum Beträufeln servieren.