

## Rezept

# Linsen-Mini-Buletten mit Paprikasalat

Ein Rezept von Linsen-Mini-Buletten mit Paprikasalat, am 26.04.2024

## Zutaten

### Für die Mini-Buletten:

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)     | 1 kleine Knoblauchzehe      |
| 1 kleine Möhre (ca. 50 g)       | 1/2 TL getrockneter Thymian |
| 30 g Olivenöl (3 EL)            | 75 g rote Linsen            |
| 10 g Korinthen                  | 125 g Gemüsebrühe           |
| 1 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel | Salz                        |
| Pfeffer                         |                             |

### Für den Paprikasalat:

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| 2 gelbe Spitzpaprika (ca. 250 g) | 1/2 Salatgurke (ca. 200 g) |
| 2 Stängel Minze                  | 1 rote Chilischote         |
| 20 g Apfelessig (2 EL)           | 20 g Olivenöl (2 EL)       |
| Salz                             | Pfeffer                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 26 g F, 12 g EW, 30 g KH

## Zubereitung

1. Für die Mini-Buletten Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen, grob schneiden und mit dem Thymian im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 6 hacken. Mixgut am Topfrand mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g Olivenöl (1 EL) dazugeben und alles 4 Min. / 120° / Stufe 1 dünsten. Linsen, Korinthen, Brühe dazuwiegen. Die Linsen 20 Min. / 100° / Linkslauf / Sanfrührstufe garen.
2. Für den Paprikasalat die Spitzpaprikaschoten längs halbieren und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Gurkenhälfte schälen und ebenfalls in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
3. Die gegarten Linsen 20 Sek. / Stufe 4-8 stufenweise ansteigend fein pürieren. Mit Kreuzkümmel, 1/2 TL Salz und 1/4 TL Pfeffer abschmecken und umfüllen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen sechs Mini-Buletten formen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
4. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Chili halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und dritteln. Minzeblätter und Chili m Mixtopf 3 Sek. / Stufe 8 hacken. Paprika und Gurke mit Essig und Öl dazugeben. Alles mit 1/4 TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen und 4 Sek. / Stufe 3 zerkleinern.

5. Für die Buletten das restliche Öl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Buletten darin bei mittlerer Hitze pro Seite in ca. 5 Min. goldbraun braten. Dann auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit dem Paprikasalat servieren. Oder zum Mitnehmen abkühlen lassen und in eine Box füllen. Den Salat extra verpacken.