

## Rezept

# Linsen-Nuss-Laibchen mit Avocado-Joghurt-Dip

Ein Rezept von Linsen-Nuss-Laibchen mit Avocado-Joghurt-Dip, am 19.05.2024

## Zutaten

<b>120 g</b> Tellerlinsen	<b>4</b> Knoblauchzehen
<b>60 g</b> Walnusskerne	<b>30 g</b> zarte Haferflocken
<b>50 g</b> Chia-Samen	<b>1</b> Ei
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
<b>1</b> Avocado	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>100 g</b> griechischer Joghurt	gehackte Kräuter (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 930 kcal

## Zubereitung

1. Die Linsen in 1 l Wasser ca. 12 Std. (oder über Nacht) einweichen. Am nächsten Tag die Linsen abgießen und in einem Topf mit Wasser bedeckt aufkochen, dann in ca. 25 Min. weich garen. Den Knoblauch schälen.
2. Die Linsen abgießen und mit Walnusskernen, Haferflocken, Chiasamen, Ei, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine zu einer geschmeidigen Masse pürieren.
3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Linsenmasse mit angefeuchteten Händen 4 Laibchen formen, auf das Blech setzen und im Backofen (Mitte) ca. 20 Min. trocknen lassen. Dann die Linsen-Nuss-Laibchen wenden und weitere 20 Min. trocknen lassen.
4. Inzwischen für den Dip die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen und in einer Schüssel zerdrücken, dann mit Zitronensaft und Joghurt verrühren. Den übrigen Knoblauch dazu- pressen und den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Linsen-Nuss-Laibchen aus dem Backofen nehmen, anrichten und nach Belieben mit Kräutern bestreuen. Mit dem Avocado-Joghurt-Dip servieren.