

Rezept

Linsenbällchen mit Mangodip

Ein Rezept von Linsenbällchen mit Mangodip, am 25.06.2026

Zutaten

250 g gelbe Linsen	6 Stängel Koriandergrün
2 Knoblauchzehen	2 grüne Chilischoten
1 Bio-Zitrone	1 EL brauner Rohrohrzucker
2 EL Dinkelmehl (Type 630)	Kräutersalz
200 g Mangofruchtfleisch	1 TL Speisestärke
Pfeffer	3/4 l Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in reichlich Wasser 6 Std. einweichen. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen, Chilis längs halbieren, entkernen und waschen. Beides würfeln. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen.
2. Linsen, Koriander und die Hälfte der Knoblauch- und Chiliwürfel mit Zucker, Mehl, Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft und 1 TL Kräutersalz pürieren. Die Masse mit Kräutersalz abschmecken.
3. Für den Dip das Mangofruchtfleisch würfeln. Mit den restlichen Knoblauch- und Chiliwürfeln in einem Topf 5 Min. dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Stärke, 3 EL Zitronensaft und 50 ml kaltes Wasser verquirlen. Mit dem Schneebesen einrühren und kurz mitköcheln lassen. Alles fein pürieren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einem Topf ca. 5 cm hoch Öl erhitzen. Dann von der Linsenmasse mit 2 Esslöffeln portionsweise 20 Nocken abstechen und diese im heißen Fett in 4 - 5 Min. goldbraun frittieren. Dabei einmal wenden. Die Bällchen auf Küchenpapier entfetten und mit dem Dip servieren.