

Rezept

Linsenbällchen vegan

Ein Rezept von Linsenbällchen vegan, am 11.05.2026

Zutaten

300 g geschälte Urad-Dal-Linsen	1 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Currypulver	1/4 TL Chilipulver
2 große Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Bund Koriandergrün	1/2 TL Backpulver
Salz	Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Linsen in reichlich kaltem Wasser 6 Std. einweichen. In ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Mit den Gewürzen im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei gerade so viel Wasser dazugießen, dass ein zäher, dicker Teig entsteht.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln goldbraun braten. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Ingwer schälen und fein hacken. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit dem Backpulver unter die Linsen rühren und den Teig kräftig salzen.
3. Reichlich Öl in einem weiten Topf oder der Fritteuse erhitzen – es ist heiß genug, wenn an einem Holzkochlöffelstiel, den man hineinhält, kleine Bläschen aufsteigen. Mit einem Teelöffel jeweils eine Portion Teig abnehmen, formen und ins heiße Öl geben. Den gesamten Teig so verarbeiten (ergibt ca. 20 Bällchen) und die Bällchen in 4-5 Min. sprudelnd ausbacken, dabei mehrmals mit dem Schaumlöffel wenden. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.