

Rezept

Linsenfrikadellen mit Auberginengemüse

Ein Rezept von Linsenfrikadellen mit Auberginengemüse, am 01.07.2026

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 Frühlingszwiebeln | 100 g rote Linsen |
| 1 Aubergine (300 g) | 1/2 TL getrockneter Thymian |
| 300 ml Tomatensaft | 1 TL Walnussöl |
| 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel | 2 Eier |
| 1 Becher TK-Petersilie (40 g) | Salz |
| Pfeffer | 2 EL Semmelbrösel (bei Bedarf) |
| 25 g gewürzte Croûtonwürfel | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Dann mit den Linsen und 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und die Linsen in 7 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt weich kochen. Die Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Die Aubergine putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Auberginenwürfel mit dem Thymian und dem Tomatensaft in einen Topf geben, aufkochen und bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. zugedeckt garen.
3. Walnussöl und Kreuzkümmel zu den abgetropften Linsen geben und die Hälfte der Linsenmasse mit den Eiern pürieren. Restliche Linsen mit der Petersilie unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen. Bei Bedarf noch Semmelbrösel zur Linsenmasse geben und untermischen, wenn die Masse zu feucht ist. Mit einem Löffel vier Linsenmasse-Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, diese zu flachen Kreisen verstreichen und auf der 2. Schiene von oben unter dem heißen Grill ca. 8 Min. backen.
5. Auberginenwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, die Croûtons darüberstreuen und das Auberginengemüse zu den Linsenfrikadellen servieren.