

Rezept

Linsenfrikadellen mit Sesamsamen

Ein Rezept von Linsenfrikadellen mit Sesamsamen, am 05.12.2023

Zutaten

200 g Puy-Linsen	2 Knoblauchzehen
200 g Suppengemüse (z. B Möhren, Petersilienwurzel, Staudensellerie)	2 - 3 Zweige Rosmarin
Salz	4 EL Olivenöl
65 g Leinsamen	Pfeffer
2 EL Sesamsamen	20 g zarte Haferflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 20 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 78 kcal

Zubereitung

1. Linsen nach Packungsangabe in Wasser einweichen und quellen lassen. Dann abgießen und kalt abbrausen. 1 l Wasser aufkochen, die Linsen darin in 30 - 40 Min. garen. Inzwischen Knoblauch schälen und würfeln. Das Gemüse putzen, schälen und sehr klein würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Gemüse und Rosmarin darin 3 - 4 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Gemüsemix beiseitestellen.
2. Leinsamen im Blitzhacker fein mahlen. Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Etwa die Hälfte der Linsen grob pürieren. Haferflocken, gemahlene Leinsamen, Gemüse und übrige Linsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit feuchten Händen 20 walnussgroße Frikadellen formen, mit Sesamsamen bestreuen, leicht andrücken und ca. 30 Min. ruhen lassen, damit die Leinsamen ausquellen können.
3. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Linsenfrikadellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 8 Min. knusprig braten. Die Frikadellen herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann heiß servieren. Dazu passen Blattsalat und Chutney, Salsa oder BBQ-Sauce.