

Rezept

Linsenküchlein mit Curry-Mangold

Ein Rezept von Linsenküchlein mit Curry-Mangold, am 28.06.2026

Zutaten

4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot	360 g gegarte Linsen (Dose oder Beutel)
1 Zwiebel (ca. 80 g)	1 Bund Koriandergrün
1 Ei (M)	Salz
Pfeffer	300 g Mangold
50 ml Gemüsebrühe	40 g Sahne
2 TL Currypulver	3 TL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 21 g F, 28 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Toastbrotsscheiben würfeln. Die Linsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Das Toastbrot mit Linsen, Zwiebel, Koriandergrün, Ei sowie etwas Salz und Pfeffer in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen acht Frikadellen formen.
3. Den Mangold waschen, die dicken Stiele in kleine Würfel, die Blätter in Streifen schneiden. Den Mangold in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ohne Fett 2 Min. andünsten. Brühe und Sahne angießen und zum Kochen bringen. Den Mangold mit 1 TL Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und offen ca. 6 Min. köcheln lassen.
4. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Linsenküchlein darin bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten in je 3 Min. knusprig braten.
5. Das Mangoldgemüse nochmals mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Linsenküchlein und Mangold auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.