

Rezept

Linsenpuffer mit Joghurtsauce und Eichblattsalat

Ein Rezept von Linsenpuffer mit Joghurtsauce und Eichblattsalat, am 21.05.2025

Zutaten

Für die Linsenpuffer:

2 EL rote Linsen 2 Eier

Saft von 1/2 Zitrone ½ Päckchen Backpulver

100 g Linsenmehl 1TL Salz

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel 1 TL Cayennepfeffer

1 TL getrockneter Thymian Öl zum Braten

Für die Joghurtsauce:

1/2 Bio-Salatgurke 1 kleines Bund Schnittlauch

1/2 Zitrone 100 g Naturjoghurt

Salz

Für den Eichblattsalat:

1 Eichblattsalat1 EL EstragonessigSalz2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 16 g F, 14 g EW, 19 g KH

Zubereitung

- 1. Für die Puffer in einem kleinen Topf 100 ml Wasser mit den Linsen zum Kochen bringen und diese darin in ca. 8 Min. garen. Anschließend die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Die Eier trennen und die Eiweiße mit etwas Zitronensaft steif schlagen. 2 EL der Linsen in eine Schüssel geben und mit den Eigelben pürieren. Backpulver, Mehl, Salz, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Thymian und eventuell etwas Wasser zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Eischnee und die restlichen Linsen mit einem Spatel vorsichtig unter den Teig heben.
- 3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer je 1 EL Teig in die Pfanne geben und die Puffer von beiden Seiten in ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze rotgolden backen. Fertige Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aus dem übrigen Teig auf die gleiche Art und Weise Puffer braten.
- 4. Für die Joghurtsauce die Salatgurke putzen, waschen und auf der Gemüsereibe fein raspeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Zitronenhälfte auspressen.

- 5. Die Gurkenraspel und den Schnittlauch unter den Joghurt rühren und zum Schluss die Sauce mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- 6. Für den Salat den Eichblattsalat in Blätter teilen und diese ohne die dicken Blattrippen mundgerecht zerzupfen. Den Salat waschen, verlesen, trocken schleudern und in eine Salatschüssel geben. Estragonessig und Salz in einem Schälchen verrühren, dann das Olivenöl unterschlagen. Die Vinaigrette zum Salat in die Schüssel geben und untermischen. Die Linsenpuffer mit dem Joghurt und dem Salat auf vier Tellern anrichten und servieren.