

Rezept

Rote-Linsen-Bällchen

Ein Rezept von Rote-Linsen-Bällchen, am 10.06.2026

Zutaten

120 g rote Linsen	2 grüne Chilischoten
1 kleine Zwiebel	2 EL neutrales Pflanzenöl + Öl zum Frittieren
15 getrocknete Curryblätter	je 1/2 TL braune Senfkörner und Kreuzkümmelsamen
Salz	1/2 TL Backpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen in eine Schüssel geben. Reichlich kaltes Wasser zugießen und 4 Std. quellen lassen.

2. Die Chilischoten waschen, putzen und mit den Kernen grob zerschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Curryblätter grob zerreiben und mit Senfkörnern und Kreuzkümmel zugeben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln leicht gebräunt sind. Vom Herd nehmen.

3. Die Linsen abgießen, abtropfen lassen und 3-4 EL davon beiseitestellen. Die restlichen Linsen mit den Chilis und 2-4 EL Wasser mit dem Pürierstab zu einer dicken, festen Masse pürieren. Den Zwiebelmix, Salz, Backpulver und die unzerkleinerten Linsen gut unterrühren.

4. Das Öl in einem Topf stark erhitzen. Vom Linsenteig je 1 TL abstechen und in Portionen von maximal sechs Stück vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen. Die Bällchen sprudelnd in 5-7 Min. dunkelbraun frittieren, dabei mehrmals wenden. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf diese Weise fortfahren, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Die Bällchen warm servieren.