

Rezept

Süßkartoffel-Linsen-Plätzchen

Ein Rezept von Süßkartoffel-Linsen-Plätzchen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Plätzchen

600 g Süßkartoffeln	7 EL Olivenöl
Salz	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	4 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote	1 TL Cayennepfeffer
2 TL Baharat	1 Dose rote Linsen (400 g Abtropfgewicht)
75 g getrocknete Tomaten (in Öl)	1 Bund Koriandergrün
5 EL Semmelbrösel	

Für den Knoblauchdip

$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	2 Knoblauchzehen
200 g Joghurt	Salz
Pfeffer	

Ausserdem

- 1** Auflaufform (ca. 24 x 32 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 22 g F, 15 g EW, 60 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. In eine Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Form abdecken und die Würfel etwa 20 Min. im vorgeheizten Backofen (Mitte) garen, bis sie weich und gebräunt sind.
- Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Röllchen schneiden. Chili waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälften fein hacken.
- In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und weiße Frühlingszwiebelröllchen darin kurz andünsten. Übrige Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chili, Cayennepfeffer und Baharat dazugeben, unterrühren und etwa 2 Min. mit anrösten, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Die Linsen in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln. Blättchen und Stängel fein hacken.

5. Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Alle übrigen Zutaten untermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer herzhaft abschmecken.

6. Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Aus der Kartoffelmasse mit angefeuchteten Händen 12 große Plätzchen formen und portionsweise in jeweils 1 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 2-3 Min. braten, bis die Plätzchen knusprig gebräunt sind.

7. Für den Knoblauchdip die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen, grob hacken, mit etwas Salz bestreuen und mit einer großen Messerklinge fein zerquetschen. Mit Joghurt, Zitronensaft und -schale verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Plätzchen anrichten.