

Rezept

Vegane Linsen-Lauch-Frikadellen

Ein Rezept von Vegane Linsen-Lauch-Frikadellen, am 18.12.2025

Zutaten

1 Stange	Lauch (ca. 300 g)	4 EL	Öl
250 g	mehligkochende Kartoffeln	150 g	Linsen (Dose)
2 EL	Mohnsamen	50 g	zarte Haferflocken
4 EL	Kichererbsenmehl	1 TL	Currypulver
	Salz		Pfeffer
200 g	Sojajoghurt	2 EL	Hafersahne oder Sojasahne
2 EL	Limettensaft	½ Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und die weißen und hellgrünen Teile in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. dünsten. Inzwischen die Kartoffeln schälen und fein reiben. Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Linsen, Lauch, Kartoffeln, Mohn, Haferflocken und Kichererbsenmehl in einer Schüssel gut mischen. Mit Curry, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Aus der Linsenmasse mit angefeuchteten Händen acht Frikadellen formen.
3. In einer großen beschichteten Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4 Min. braten. Inzwischen den Sojajoghurt mit Hafer- oder Sojasahne verrühren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden, dann unter den Dip rühren.
4. Die Linsen-Lauch-Frikadellen nach dem Braten auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit je 1 Klecks Schnittlauchcreme anrichten. Den übrigen Dip dazu servieren.