



LINSEN-FRIKADELLEN



Für 2 Personen

ZUTATEN

70 g rote Linsen
 2 Datteln
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Stiele glatte Petersilie
 1 Chili
 Salz
 frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
 1 Prise scharfer Paprika
 3 EL kernige Haferflocken
 1 Ei

100 g Joghurt (3,8 % Fett)
 ½ Gurke
 Salz

Frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Linsen waschen, mit ca. 140 ml Wasser in einem geschlossenen Dampfgarbehälter ca. 10 Min. bei 90° dämpfen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, Datteln, Petersilie und Chili ebenfalls fein würfeln. Zwiebel, Knoblauch in einer Pfanne auf dem Induktionsfeld bei Stufe 5 mit etwas Rapsöl andünsten. Chili, Petersilie und Dattelwürfel dazugeben, eine Minute weiterdünsten, etwas abkühlen lassen. Gegarte Linsen, Haferflocken und Ei ebenfalls dazugeben. Masse mit Salz, schwarzem Pfeffer und scharfem Paprika abschmecken und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Eisportionierer oder zwei Esslöffeln Frikadellen aus der Linsenmasse formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf Einschubhöhe 3 bei CircoTherm® Heißluft bei 180° für ca. 25 Minuten backen.

Gurke schälen, fein raspeln, etwas salzen. Nach 10 Minuten Gurkenraspel ausdrücken und zum Joghurt geben. Den Gurkenjoghurt mit frischen Schnittlauchröllchen bestreuen.

Frikadellen aus dem Ofen nehmen und warm oder kalt mit Gurken-Joghurt servieren.