



ROTE LINSEN-WALNUSS-FRIKADELLEN



Für 4 Personen

ZUTATEN

250 g rote Linsen
2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
300 ml Wasser
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 säuerlicher Apfel
20 g getrocknete Apfelchips
50 g Walnusshälften
3 Eier
1 TL Dijon-Senf
2 gehäufte EL zarte Haferflocken
1 EL Speisestärke
3 EL gehackte Petersilie
2 feingehackte Lauchzwiebeln
½ TL Koriandersaat
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Worcestersauce
Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Linsen in kaltem Wasser waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Gewürznelken, Lorbeerblatt und Wasser in einen kleinen ungelochten Garbehälter geben und auf Einschubhöhe 2 20 Minuten bei Dampfgarstufe 100 °C garen. Gewürznelken und Lorbeerblatt entfernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Apfel schälen, vierteln, entkernen. Apfelviertel und -chips fein würfeln, Walnüsse mittelgrob hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 10-15 Minuten ziehen lassen. Mit einem Eisportionierer ca. 10 Portionen abstechen und mit nassen Händen Frikadellen formen. Auf eine Platte legen. Falls die Masse zu weich oder klebrig ist, die Platte kurz tiefkühlen.

Frikadellen in heißem Olivenöl auf dem TeppanYaki auf dem Induktionsfeld bei Stufe 6 ca. 3 Minuten pro Seite braten.