

Frisch gekocht
Dienstag, 15. März 2016



Rezept von Konstantin Filippou

Linsenkroketten mit Brunnenkresse und Kefir

35 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

Für die Linsenkroketten: 115 g gebröselter Pumpernickel, 160 g Linsensprossen, 1 roter Chili (entkernt, gehackt), 1 TL Salz, 3 Knoblauchzehen (fein gehackt), 1 TL Kümmelsamen (geröstet und gemahlen), 1 TL süßer Paprika, 56 g Ricotta (gut abgetropft), 1 EL Zwiebelpulver, 1/2 Bund Frühlingszwiebel (in feine Röllchen geschnitten), 60 ml Kombu Dashi, Maiskeimöl zum Backen.

Für die Kefirsauce: 240 ml Kefir, 1 1/2 TL Honig, 1 TL Salz, Pfeffer.

Für die Brunnenkresse Sauce: 1/2 Bund Brunnenkresse, 120 Kombu Dashi, 1 TL Koriandersamen (geröstet und gemahlen), 1 TL Kümmelsamen (geröstet und gemahlen), 1/2 TL Salz.

Zum Garnieren: Linsensprossen, Korianderblätter, Olivenöl.

Zubereitung

Die Linsensprossen klein hacken und mit dem zerbröselten Pumpernickel, Chili, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Ricotta und Kombu Dashi gut vermengen. Mit Salz, Kümmel, Paprika und Zwiebelpulver würzen, 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Aus der Masse kleine Kroketten formen und in reichlich heißem Öl frittieren. Dabei immer wieder mit heißem Öl übergießen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Kefirsauce alle Zutaten verrühren.

Die Zutaten für die Brunnenkresse Sauce in einer leistungsfähigen Küchenmaschine nicht zu fein mixen.

Die Kefirsauce mittig auf Tellern verteilen, die Kroketten darauf anrichten und mit der Brunnenkresse-Sauce beträufeln. Mit Sprossen, Koriander und etwas Olivenöl servieren.