

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Linsenbällchen mit Erdnussbutter

Koch: Christian Göttfried

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Linsenbällchen

- 250 g Berglinsen
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 EL Mehl (glatt)
- 100 g Pankobrösel
- 1 Karotte
- 1 Gelbe Rübe
- Ras El Hanout
- neutrales Öl zum Frittieren
- Salz
- Pfeffer

Für die Rote Rübe

- 1 gekochte Rote Rübe
- 1/8 l Orangensaft
- 2 EL Kristallzucker

Für die Erdnussbutter

- 150 g Erdnussbutter
- 1 EL Sweet Chili Sauce

- ½ Chilischote
- Abrieb einer Limette
- 1 TL Staubzucker
- 1 EL Sojasauce

Für den Chicorée

- 1 Kopf roter Chicorée
- Erbsenkresse (oder Gartenkresse)
- Saft einer Limette
- Olivenöl
- Salz

Für die Garnitur

- Erbsenkresse

Zubereitung

1. Zuerst die Rote Rübe in 1 cm dünne Scheiben schneiden und mit dem Kristallzucker und dem Orangensaft in einer Pfanne glasieren.

2. Für die Bällchen die Berglinsen in gesalzenem Wasser rund 10 Minuten weichkochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Währenddessen die Karotte und die Gelbe Rübe in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anschwitzen.

3. Nun die Hälfte der Linsen mit der Gemüsebrühe, den Semmelbröseln, dem Mehl und einer Prise Ras El Hanout in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer mixen. Dann mit den restlichen Linsen, den Karotten und den Gelben Rüben vermengen, salzen und ziehen lassen.

4. In der Zwischenzeit die Erdnussbutter mit der Sweet Chili Sauce, der gehackten Chilischote, dem Limettenabrieb, dem Staubzucker, der Sojasauce und einem Spritzer Wasser in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer mixen.

5. Den Chicorée waschen und zupfen und mit Olivenöl, Salz und Limettensaft marinieren.

6. Die Linsen-Masse nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu kleinen Bällchen formen, in den Pankobröseln wälzen und in neutralem Öl frittieren. Danach herausnehmen und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Zum Schluss die Linsenbällchen auf einem flachen Teller auf den glasierten Roten Rüben anrichten, den marinierten Chicorée dazugeben und mit der Erdnussbutter und der Erbsenkresse garnieren.