lia & liam

liaundliam.ch
facebook.com/liaundliam
pinterest.com/liaundliam
twitter.com/liaundliam

Vegetarische Bällchen mit Linsen und Feta - Hauptgang mit Linsen

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
45 Minuten	15 Minuten	Mittel	15 Bällchen

Zutaten und Zubereitung

Für die Bällchen mit Linsen und Feta:

Menge	Bezeichnung
100 g	Rote Linsen
100 g	Rote Linsen
200 g	Feta
1 Stück	Chilischote
1 TL	Kreuzkümmel
0.5 TL	Salz
3 EL	Mehl
1 Stück	Ei
100 g	Gemahlene Haselnüsse
3 EL	

Für den Joghurtdips mit Koriander:

Menge	Bezeichnung
150 g	Nature Joghurt
1-2 Zweige	Koriander
1 Stück	Knoblauchzehen

Zubereitung der Bällchen mit Linsen und Feta:

1. Die Linsen für ca. 8 Minuten in siedendem Wasser weich kochen. Anschliessend abtropfen und in eine grosse Schüssel geben.
2. Feta, die geschnittene und entkernte Chilischote, Kreuzkümmel und Salz zur Schüssel geben und alles mit Händen kneten bis eine feste Masche entsteht.
3. Die Masse für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
4. Mit den Händen die Bällchen formen (insgesamt entstehen, je nach Grösse, ungefähr 15 Bällchen). Dies geht einfacher, wenn die Hände leicht feucht sind.
5. Das Mehl, das verklopfte Ei und die gemahlenen Haselnüsse je auf einen Teller geben.
6. Die Bällchen von einer Station zur nächsten führen: Zuerst im Mehl wenden, dann im Ei, dann in den Haselnüssen.
7. In einer Pfanne portionsweise jedes Bällchen für ungefähr 4 Minuten Braten.

Zubereitung des Joghurtdips:

1. Koriander fein schneiden, Knoblauchzehen pressen.
2. Beide Zutaten zum Joghurt geben und gut vermischen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
423 kcal	29 g	19 g	24 g