

Gelbe Linsenbällchen mit Kräuter Dip

für 4 Personen

Kräuterdip:

- 4 g Minze
- 8 g Petersilie
- 6 g Schnittlauch
- 400 g Joghurt,
- 1,5 % Fett
- 2 g Apfeldicksaft
- Jodsalz
- Pfeffer

Gelbe Linsenbällchen:

- 120 g Rote Linsen
- 480 ml Trinkwasser
- 180 g Bulgur
- 2 Schalotten
- 16 g Margarine
- 16 g Paprikamark
- 6 g Minze
- Paprikapulver, scharf
- Piment, gemahlen
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Linsen waschen, im gesalzenen Wasser aufkochen und bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen. Den Bulgur nach 15 Min untermischen. Schalotten klein schneiden. Die Margarine in einem Topf erhitzen, Schalotten und Paprikapulver darin anbraten und zu der Linsenmischung geben, Paprikamark, Piment und Pfeffer hinzugeben. Die Kräuter waschen, klein schneiden und ebenfalls zur Masse geben. Mit einem Eisportionierer die Linsenmasse portionieren und anschließend mit den Händen rund formen. Die Linsenbällchen im Backofen bei 180 °C etwa 5 Min. backen.

Für den Kräuterdip: Kräuter waschen und klein schneiden, alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verrühren und etwas ziehen lassen.



Gesund essen, besser leben.