

Nahrhafte Linsen-Laibchen mit Sauerrahmsoße

Dieses eiweißreiche Gericht eignet sich auch gut als Lunchpaket für die Arbeit oder als Abendgericht.

Für zirka 6 Laibchen:

- 240 g gelbe Linsen
- 1 TL kaltgepresstes Bio Sesamöl
- Süßes Paprikapulver, Thai Curry, Schwarzkümmel
vom Fairen Handel
- 1 TL jodiertes Salz, frisch geriebener Pfeffer vom Fairen Handel
- 1 Bund Petersilie, 1 Selleriestange und ½ rote Zwiebel
- 2 EL Dinkelmehl vom biologischen Anbau
- 1 EL gemahlene Braunhirse vom biologischen Anbau
- 1 Ei von Bio-Freilandhaltung
- Erdnussöl
- Bergkäse



Für die Creme: Sauerrahm mit Olivenöl, Paprikapulver und getrockneter Minze gemischt

So wird's gemacht:

- Die gelben Linsen mit kaltem Wasser schwänzen und in einem Topf bei gleicher Menge Wasser (250 ml) kochen
- Als die Linsen weich sind, diese abseihen und abkühlen lassen
- Linsen mit Sesamöl in einem Mixer fein zerkleinern, im Fall noch Wasser dazu geben
- Die Zwiebel mit der Selleriestange und der Petersilie fein hacken und zu den Linsen geben
- Alles mit den Gewürzen mischen, nach Bedarf salzen und für ca. 1 Stunde ruhen lassen
- Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und mit der Mehlmenge zu der Linsenmischung geben; alles gut vermischen
- Mit einem Esslöffel Laibchen formen und in einer Pfanne mit Erdnussöl für 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten (man könnte die Laibchen auch im Backrohr bei 200 °C für ca. 20 Minuten garen)
- Wenn man möchte kann man auf die Laibchen feine Scheiben Bergkäse geben und diesen mitbraten
- Die Laibchen mit Sauerrahmsoße servieren

Einkaufstipp: Wählen Sie Produkte aus biologischem Anbau und Tierhaltung und aus naher Umgebung