

Rezept des Monats August 2015

Weltladen Balingen

Rote-Linsen-Bällchen

Finger-Food oder Beilage



Rote-Linsen-Bällchen

01.08.15

Für 40
Bällchen a 20g

550g mehlig kochende Kartoffeln
300g rote Linsen (WL)
1 kleine getr. Chilischote (WL)
2 Eigelb
10g Speisestärke
Salz, Pfeffer, Muskat
Kreuzkümmel (WL)
Raz el Hanout

2 Eiweiß
Panko (chinesisches Paniermehl)
1l Pflanzenöl

1. Die Kartoffeln in der Schale kochen, schälen und noch warm zwei mal mit der Kartoffelpresse durchdrücken.
2. Linsen in kochendem Wasser ohne Salz gar kochen (5-8 Min.).in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. 1/3 der Linsen pürieren, 1/3 für den Teig ganz lassen, 1/3 auch ganz lassen und für die Panade mit Paniermehl mischen.
4. Kartoffeln, die pürierten Linsen und das restliche Drittel ganze Linsen, Stärke, Eigelb und Gewürze mischen.
5. 40 Bällchen aus dem Teig formen.
6. Eiweiß leicht aufschlagen. Bällchen zuerst im Eiweiß, dann in den Linsen-Bröseln wälzen und leicht andrücken.
7. Reichlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bällchen darin bei mittlerer Hitze 3-5 Min. ausbacken, dabei mehrmals wenden.
8. Auf Küchenpapier abtropfen lassen , Kalt oder warm servieren.