

# Rote-Linsenbällchen

Snack/Fingerfood



## RoteLinsenbällchen

## Weltladen Balingen

100g rote Linsen  
30g Couscous  
1EL Olivenöl  
1-2 TL. Chilipulver  
1/2TL Koriander gem.  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer

1 gehackte Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
2EL Tomatenmark  
1 Ei  
3EL Mehl  
Bratöl (z.B. Rapsöl)  
250ml Wasser

So geht's :

1. In einem Topf Wasser aufkochen und die Linsen bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Den Couscous dazugeben und alles ohne Hitze 15 Min. quellen lassen.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Knoblauch, Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz anrösten.
4. Den Pfanneninhalt mit dem Linsencouscous vermengen und abkühlen lassen.
5. Ei, Mehl, Salz und Pfeffer hinzufügen und aus dem Teig kleine Bällchen formen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten knusprig braten.

Dazu einen Joghurtdip s. Rezept d.Monats Dezember 2016 reichen

Dieses Rezept ist aus dem Weltladen-Kochbuch „So schmeckt fair“