LZ-Rheinland

Artikel vom 17.01.2024 · Ausgedruckt am 22.11.2026, 02:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/rote-linsen-baellchen-mit-ofengemuese

Rote-Linsen-Bällchen mit Ofengemüse



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (4 Personen):

Rote Linsen Bällchen (circa 14 Stück):

200 g rote Linsen,

400 ml Wasser,

1 EL Gemüsebrühe,

2 Schalotten,

1 Knoblauchzehe,

3 EL Tomatenmark,

1 TL Kreuzkümmel,

1 EL Paprikapulver,

3 bis 4 EL Semmelbrösel,

Salz,

Pfeffer.

Ofengemüse:

1 große Gemüsezwiebel,

1 Zucchini,

1 Aubergine,

2 Kartoffeln,

3 Möhren,

Salz,

Pfeffer,

1 EL Paprikapulver,

Olivenöl.

Tsatsiki: 250 g Quark,

¼ Salatgurke,

1 EL Zitronensaft,

1 Knoblauchzehe,

Salz,

Pfeffer.

Zubereitung: Für die Bällchen die roten Linsen zusammen mit der Gemüsebrühe circa 10 Minuten im Wasser kochen. Währenddessen die Schalotten und eine Knoblauchzehe in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Kreuzkümmel, das Tomatenmark und das Paprikapulver in die Schüssel geben. Sind die Linsen fertiggekocht, diese kurz abkühlen lassen. Die Petersilie in der Zwischenzeit kleinhacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Nach dem Abkühlen die Linsen der Schüssel hinzufügen. Nun die Semmelbrösel zur Mischung geben und alles kräftig durchkneten. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Die Masse muss klebrig sein. Sollte sie noch zu feucht sein, mehr Semmelbrösel hinzugeben. Die Masse mit der richtigen Konsistenz zu falafelgroßen Bällchen formen und in eine leicht eingeölte Auflaufform geben. Nicht zu eng aneinanderlegen. Für das Ofengemüse, die Zucchini, die Aubergine, die Möhren und die Kartoffeln waschen. Die Möhren und die Kartoffeln schälen. Wer mag, kann die Schale auch dran lassen. Alles Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und in Achtel schneiden. Das Gemüse in eine Auflaufform geben, Salz, Pfeffer und das Paprikapulver über das geschnittene Gemüse streuen. Nun alles mit Olivenöl benetzen und die Linsenbällchen zusammen mit dem Gemüse bei 200 °C Umluft für 30 Minuten in den Ofen geben. Während Bällchen und Gemüse im Ofen garen, den Quark in

eine kleine Schüssel geben. Den Zitronensaft hinzufügen, ebenso Salz und Pfeffer. Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse in die Schüssel pressen. Die Salatgurke waschen und mithilfe einer Reibe fein raspeln. Im Anschluss die geriebene Gurke ebenfalls in die Schüssel geben und alles verrühren. Sind die Bällchen knusprig und das Gemüse gar, alles aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Tsatsiki auf einen Teller geben. Guten Appetit.