

Linsenkügelchen in Tomaten-Kokos-Sauce mit Safranreis

Jetzt, wo ich mir das Foto von dem Gericht anschau, fällt mir auf, dass die Farben die herrlichen Aromen der Speise absolut treffend wiedergeben und meine gustatorischen Erinnerungen triggern. Das kann nur ein gutes Zeichen sein, oder was denkt ihr?

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: mittel
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 80 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für die Linsenkügelchen: (reichen für mind. 4 Portionen)

- 2 Dosen gekochte braune Linsen (Abtropfgewicht á 265g)
- 1 große gelbe Zwiebel fein gehackt
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 2 EL Leinsamen fein gemahlen + 5 EL Wasser
- ½ Bund frische Petersilie fein gehackt
- 2 TL Oregano getrocknet
- ½ TL Thymian getrocknet
- 2 EL Tomatenmark
- ¼ TL Knoblauchgranulat
- 7 EL (glutenfreie) Haferflocken fein gemahlen
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Ausbacken

für die Tomaten-Kokos-Sauce:

- 500ml Tomaten-Passata
- 250ml Kokosmilch
- 1 gelbe Zwiebel sehr fein gehackt
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 Stück Ingwer fein gehackt oder gerieben (ca. 8g)
- 1 TL Koriandersamen gemörsert
- ¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 frisches Kaffirlimettenblatt (alternativ 2-3 getrocknete Blätter)
- 1 TL Ahornsirup
- vegane Butter oder Öl
- Salz, Pfeffer
- Limettensaft

für den Safranreis:

- 1 Cup Basmatireis (180g) gewaschen
- 1 Briefchen Safran (0,12g)
- 1 TL vegane Butter
- 1 kleine gelbe Zwiebel geschält
- 2 Gewürznelken
- 2 Cups Wasser (500ml)
- Salz



Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Linsenbällchen. Die Linsen abspülen, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
Den Leinsamen mit Wasser mischen und für ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit einer Prise Salz hellbraun anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und kurz weiterbraten - darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt!
3. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung und die Leinsamen-Mischung zu den Linsen geben. Mit Oregano, Thymian, Knoblauchgranulat, Petersilie, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die gemahlene Haferflocken untermischen und die Masse mit den Händen gut verkneten. 10-15 Minuten ruhen lassen.
5. Währenddessen bereiten wir den Reis und die Tomaten-Kokos-Sauce zu.
Für den Reis die vegane Butter in einem Topf schmelzen und den gewaschenen Reis glasig anschwitzen. Die Gewürznelken in die Zwiebel stecken und zum Reis geben. Den Reis mit Salz und Safran würzen und nach Packungsanleitung fertig garen.
6. Für die Tomaten-Kokos-Sauce die Butter bzw. das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit einer Prise Salz glasig anbraten.
Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2 Minuten unter Rühren weiterbraten.
Den gemörsterten Koriander, den Kreuzkümmel und das Kaffirlimettenblatt begeben und 1 weitere Minute rösten.
Mit Tomaten-Passata und der Kokosmilch aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Aufkochen lassen und auf kleiner Flamme halb zugedeckt für 15 Minuten leise köcheln lassen.
Die Sauce mit Limettensaft und Ahornsirup abschmecken und warm halten.
7. Aus der Linsenmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Sollte die Masse zu klebrig sein, einfach noch etwas mehr gemahlene Haferflocken untermischen.
In einer großen Pfanne reichlich Öl erhitzen und die Bällchen bei kleiner bis mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Linsenbällchen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius für 10-15 Minuten fertig backen.
8. Die Bällchen mit Sauce und Reis servieren und mit frischer Petersilie toppen!

Rezeptbeschreibung

Wir empfehlen euch, die Linsenbällchen nach Möglichkeit schon einen Tag vor dem Genuss zuzubereiten, dadurch wird die Konsistenz etwas bissfester und das Aroma kann sich auch super entfalten. Wenn es mal schneller gehen soll, dann könnt ihr auch fertige Falafel kaufen und nur die Sauce und den Reis frisch zubereiten.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik