

FAUSTFORMEL *System*

Linsenkugeln auf chinesische Art



Für 5 Personen

Dieses Rezept entspricht einer Faustformel Zwischenmahlzeit.

Zutaten

- 1 Tasse rote Linsen
- 1/2 Tasse Couscous
- 2 TL Tomatenmark
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1/2 mittelgroße unbehandelte Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- Chilischoten frisch oder gerieben, nach Geschmack
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Fünfgewürz
- Sesamöl

Anleitung

2. Die Linsen gut waschen und mit 2,5 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Den Schaum, der sich anfangs bildet, evtl. abschöpfen. Auf kleiner Flamme ca. 20-25 Minuten kochen lassen, bis die Linsen sehr breiig sind. (Wer kann, weicht die Linsen vorher einige Stunden in Wasser mit 1 EL Salz ein, das macht sie noch leichter verdaulich. Das Einweichwasser abgießen ,

FAUSTFORMEL *System*

Linsen abspülen und in frischem Wasser aufsetzen).

3. Linsen von der Platte ziehen (Wasser sollte zur Gänze verkocht sein, sonst evtl abgießen) und Tomatenmark und Chili fein gehackt nach Geschmack unterrühren.

4.

5. Couscous in eine große Schüssel geben und die Linsenmischung darunter rühren. Gut verrühren und mind. 30 Minuten stehen lassen (damit der Couscous die Flüssigkeit aufnehmen kann).

4. In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein hacken und in ein wenig Olivenöl anschwitzen. Dabei nicht braun werden lassen und beiseite stellen. Frühlingszwiebeln ganz fein hacken.

5. Nach 30 Minuten die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln unter die Linsen-Couscous-Mischung rühren, gut umrühren und mit Sojasauce, Fünfgewürz und Sesamöl würzen.

6. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und ein wenig abgeriebene Zitronenschale unterrühren.

7. Ca. pflaumengroße Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (können ruhig eng liegen). Bei ca. 180°C ca. 10-15 min "trocknen" lassen. Die Bällchen werden dabei nicht braun, sondern sollen nur fester werden, damit man sie besser angreifen und transportieren kann.

8. Nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

Hinweis:

Zu den Bällchen passt ein leckerer Dip aus Magertopfen, Joghurt oder Tofu. Man kann sie aber auch einfach so essen. Für eine Hauptmahlzeit fehlen noch 2 Faustgrößen Gemüse, z.B. Blattsalat.