

# LINSENFRIKADELLE – lecker, einfach, vegetarisch

geschrieben von Karin Knorr | 30. September 2015



Ich suche immer wieder nach neuen Ideen, die ich schnell in den Alltag integrieren kann. Hier habe ich mal eine Frikadelle aus braunen Linsen zubereitet. Wurde von meiner Familie als sehr gut befunden.

## **Zutaten:**

- 250 g braune Linsen
- 2 Möhren
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1 Hand voll Petersilie
- 1 Chili
- 50 g Mehl
- 1 Ei
- Öl
- Paniermehl
- Thymian, Salz, Pfeffer, Chili, Koriander, Kreuzkümmel
- Joghurt-Dip

## **Zubereitung:**

Die Linsen mit dem Thymian im Wasser so lange köcheln lassen, bis sie anfangen zu zerfallen. In der Zwischenzeit die Möhren raspeln, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie klein schneiden. Die Möhren, Zwiebeln und den Knoblauch im Öl dünsten, mit der Petersilie vermischen und vom Herd nehmen. Jetzt die weichen Linsen mit den Zwiebeln, der gewürfelten Chili, dem Ei, Mehl und Paniermehl vermengen und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Zu kleinen Frikadellen formen und auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad zirka 12-15 Minuten backen. Joghurt mit Kräutern anrühren und servieren. Das Video dazu findet ihr wie immer auf meinem [YouTube-Kanal](#).

**Tipp:** Die Frikadelle kann man auf Brot oder Brötchen essen, aber auch gern zu einen Salat genießen. Ihr könnt wie immer mit den Kräutern und Gewürzen variieren. Senf passt gut in die, aber auch zu der Frikadelle. Sie macht sich

gut auf einem Buffet und kann gut vorbereitet werden. Schmeckt gut warm, ist auch super lecker kalt.

Diese Gerichte könnten euch auch interessieren: [Linsen in allen Farben](#)

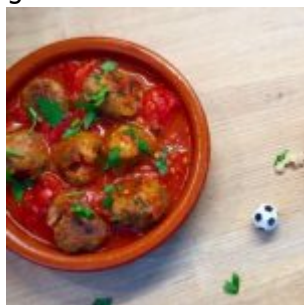
Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen

eure Karin Knorr

---

## FLEISCHKLÖSSCHEN in Tomatensud

geschrieben von Karin Knorr | 30. September 2015



Die klassischen Frikadellen haben schon längst Konkurrenz bekommen. In vielen Variationen werden sie auf Partys oder beim Picknick serviert. Ich habe hier eine mediterrane Variante ausgewählt, die mir persönlich sehr gut schmeckt. In Spanien heißen diese Hackbällchen Albóndigas. Sie benötigen folgende

### **Zutaten:**

- 500 g Hackfleisch
- 2 frische Eier
- Semmelbrösel
- 2 Zwiebeln
- 15 grüne Oliven
- 2 Dosen Pizzatomaten
- 2 Lorbeerblätter
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Mehl

### **Zubereitung:**

Fleisch mit den Eiern vermischen. So viel Semmelbrösel dazugeben, bis die Masse geschmeidig ist. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt klein gehackte Oliven hinzufügen. Als Nächstes walnussgroße Bällchen aus dem Teig formen. Die fertigen Bällchen mehlieren (durchs Mehl rollen). In einer tiefen Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Kurz vor dem Ende die in Würfel geschnittenen Zwiebeln dazu geben und glasig anbraten. Jetzt kommen die

Dosentomaten und die Lorbeerblätter dazu. Die Temperatur herunterstellen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen, gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen. Mit Kräutern garnieren und Brot dazu servieren.

**Tipp:** Die Fleischklößchen schmecken am besten, wenn sie mindestens einmal aufgewärmt werden. Noch besser ist es, wenn sie über Nacht durchziehen können. Wer mag, kann die Fleischbällchen mit einem Glas Sherry ablöschen und erst danach die Tomaten dazu geben.

**Diese Gerichte könnten euch auch interessieren:** [Leichter Sommersalat mit Eibly](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

---

## GEMÜSEPUFFER – Resteverwertung

geschrieben von Karin Knorr | 30. September 2015



Kommt es bei euch auch vor, dass ihr Reste im Kühlschrank habt, mit denen ihr scheinbar nichts mehr anfangen könnt? Da liegen zwei Möhren und eine halbe Stange Porree oder nur noch 2 Kartoffeln oder ein kleiner Kohlrabi oder oder. Mit diesem Rezepttipp zeige ich euch, wie ihr aus solchen Resten eine leckere Mahlzeit zaubern könnt:



Gemüsepudding – Karin Knorr  
2012

- 1 mittlere Zucchini
- 2 große Kartoffeln
- 5 mittlere Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 1/2 Becher Quark sowie etwas Naturjoghurt
- Mehl zum Binden und Öl zum Braten.

### **Zubereitung**

Ich habe mich für einen Gemüsepudding entschieden. Das Gemüse wird gewaschen und gerieben. Dann die Eier dazu und etwa 4 Esslöffel Mehl unter heben. An Kräutern könnt ihr alles verwenden, was ihr habt. Hier passt zum Beispiel Dill, Schnittlauch, Rosmarin und Petersilie dazu. 1 Teelöffel Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben (Wer hat und mag, kann auch geriebenen Käse untermengen).

Nun gebt die Teigmasse in eine Pfanne mit reichlich Öl. Aus dem Quark und dem Joghurt wird ein Quarkdip zubereitet. Kräuter aus dem Garten oder vom Balkon klein hacken, Salz und Pfeffer dazu geben und schon ist er fertig. Es ist leicht zubereitet, schmeckt lecker und die Reste sind gut verarbeitet.

**Tipp:** Ihr könnt hier einfach ein wenig experimentieren. Es passen zum Beispiel auch Paprika, Kohlrabi, getrocknete Tomaten. Letztens hatte ich es auch ohne Ei ausprobiert.

Hier findet ihr das Rezept zum Dip: [Quark für Eilige](#)

Viel Spaß beim Nachkochen

eure Karin Knorr