

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