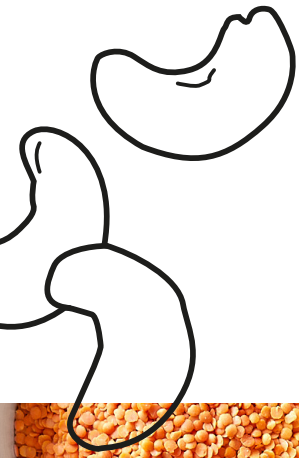


ROTE LINSEN BÄLLCHEN

MIT CURRY FEIGE CREME



ZUTATEN

- 200g rote Linsen
- 100g Zwiebeln, Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Soja Sauce
- Chilipulver
- 50g Kichererbsenmehl
- 50g Weizenmehl
- 1 Glas Nabio Curry Feige

ZUBEREITUNG

1. Die roten Linsen für 10 Minuten in Brühe garen, bis sie al dente sind. Anschließend abgießen und zum Abtropfen beiseitestellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten.
3. Alle Zutaten vermengen und abkühlen lassen.
4. Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
5. Aus der Linsenmasse kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit etwas Öl beträufeln, in den Ofen geben und für ca. 35 Minuten backen, bis die Bällchen leicht gebräunt sind.
6. Die Bällchen können pur mit der Curry Feige Creme oder als Sandwich im Fladenbrot und Salat/ Rotkohl und Petersilie gegessen werden.

