

# LINSENBÄLLCHEN IN CURRY SAUCE

## Zutaten

- 200g rote Linsen
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- optional Knoblauch
- 1EL Tomatenmark
- 2 TL Currypulver
- 1 EL Sojasauce
- ½ Bund Koriander + ½ Bund Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer
- 4EL Hafermehl
- 1 EL Kokosöl
- ½ Paprika
- 1 TL Ingwerpulver
- 1-2 TL Kreuzkümmel + 2 TL Garam Masala
- 3 Tomaten
- 120ml Wasser
- 240ml Kokosmilch



FOTO  
FOLGT

## Zubereitung

Die Linsen lt. Anleitung in einem Topf mit Wasser kochen. Den Backofen auf 175° Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und eine Zwiebel in Würfel ca. 2-3 Minuten anbraten. Im Anschluss die gekochten Linsen zusammen mit den angebratenen Zwiebeln, Tomatenmark, Currypulver, Sojasauce, Koriander o. Petersilie in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel grob stampfen und zur einer groben Masse verarbeiten. Danach das Hafermehl in die Masse einrühren und für ca. 10 Minuten beiseite stellen. Nach der Ruhezeit sollte der Teig weich aber trotzdem formbar sein. Bei einer klebrigen Konsistenz noch etwas Hafermehl hinzugeben. Anschließend mit feuchten Händen kleine Bällchen aus der Linsen-Mischung formen und auf das Backblech auslegen. Die Bällchen mit etwas Öl bestreichen und ca. 30 Minuten backen (nach den ersten 15-20 Minuten einmal wenden). Während die Linsen-Bällchen backen kannst du die Sauce zubereiten.

Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die 2. Zwiebel in Würfeln und der geschnittenen Paprika für einige Minuten anbraten. Dann Koriander, Ingwerpulver, Kreuzkümmel und Garam Masala hinzugeben und weiter anschwitzen. Nun die Tomaten, Wasser, Kokosmilch, Salz, Pfeffer hinzugeben, umrühren und alles bei kleiner Hitze ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Danach die fertig gebackenen Linsen-Bällchen zu der Sauce hinzugeben alles mit Gewürzen abschmecken.

**Tipp:**  
Zu diesem Gericht  
kannst du Kartoffeln  
oder Reis servieren.