

Gesunde Partysnacks

Linsen gefällig?



Linsenbällchen

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Frühlingszwiebel
- 3 El Rapsöl
- 120 g rote Linsen gekocht, abgetropft
- 40 g Paniermehl
- 60 g geriebener Gouda
- 1 Ei
- Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer
- 2 El Maisgrieß



Zubereitung:

Die Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden und in 1 El Rapsöl anschwitzen. Die gekochten, abgekühlten Linsen zugeben, Paniermehl, Gouda und Ei unterkneten. Abschmecken. Aus dem Teig Kugeln formen und in Maisgrieß wälzen. Restliches Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Linsenbällchen braten. Geeignet als Fingerfood, Teig kann bei Bedarf püriert werden.



Linsen-Brottaufstrich

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- je 1 Tl Thymian und Oregano
- 2 El Tomatenmark
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Linsen in der Gemüsebrühe weich kochen. Thymian und Oregano zugeben. Abkühlen. Mit dem Tomatenmark pürieren. Abschmecken und mit Brot oder Baguette servieren.

Guten Appetit wünscht
Ihr Team von noma-med