

Linsenfrikadellen

Zutaten:

1 Glas rote Linsen
1 Glas Bulgur, fein
3 Gläser Wasser
1 EL Paprikamark
1 Zwiebel
2-3 Bund Schnittlauch
etwas Petersilie
etwas Öl
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
evtl. Blattsalat

Zubereitung:

Die Linsen waschen, mit drei Gläsern Wasser so lange kochen, bis es breiig wird. Dann vom Herd nehmen, den feinen Bulgur dazugeben und 15 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel, Schnittlauch und die Petersilie klein hacken. Das Paprikamark mit der Zwiebel in Öl anbraten.

Den Schnittlauch, die Petersilie und die Zwiebeln mit dem Paprikamark in die Linsen-Bulgur-Masse geben und alles verkneten. Salzen und Gewürze zugeben. Aus der Masse die Köfte formen, braten und evtl. mit Salatblättern servieren

von Julia Thiel