

LINSEN-TALER MIT JOGHURT-LIMETTEN-DIPP

Kategorie: **ABENDESSEN** **MITTAGESSEN** **VEGETARISCH**



Zutaten für 1 Portion:

- 70 g Linsen (rot)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Ei
- 0.5 Teelöffel Kreuzkümmel (Kumin)
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Teelöffel Sesamsamen
- 1 Stück Limette
- 1 Stängel Minze (grün)
- 100 g Joghurt (Ziege)
- 1 Teelöffel Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Linsen zusammen mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Bei geringerer Hitze für ca. 10 - 12 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls Wasser hinzu geben. Mit Kurkuma würzen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.

Linsen, Zwiebelstückchen, Ei und Gewürze gut vermengen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Mit zwei Esslöffeln oder angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Die Bällchen mit etwas Öl bestreichen und für 20 - 25 Minuten backen.

Für den Dipp zunächst die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten und abkühlen lassen.

Die Limette heiß abspülen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Blätter der Minze fein hacken. Den Joghurt mit Sesam, Limettenabrieb und -saft, sowie Minze und Olivenöl gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz ziehen lassen und dann mit den Linsenbällchen servieren.