Hirse-Linsen-Bällchen

Rezept für 4 Personen

ZUTATEN



- 1 Tasse rote Linsen
- 1/2 Tasse Hirse
- 1 große rote Zwiebel
- 2 TL Paprika
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Peterli
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Salz & Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- Paniermehl nach Bedarf

ZUBEREITUNG

1. Linsen und Hirse separat in je doppelter Menge Wasser gar kochen.
2. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und Zwiebeln glasig anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Gewürze zugeben und mischen.
3. Zwiebel-Tomatenmark-Mischung mit den Linsen und der Hirse in einer Schüssel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen.
4. Peterli und Frühlingszwiebeln klein hacken und zur Mischung geben.
5. Nach Bedarf etwas Paniermehl beigeben, damit eine formbare Masse entsteht.
6. Mit feuchten Händen Patties formen und diese auf einem Salatbeet servieren.

ZUM REZEPT

Diese veganen Hirse-Linsen-Bällchen schmecken einfach himmlisch. Ein einfaches, schnelles Abendessen mit einer Extraportion Eiweiss und verdauungsfördernden Nahrungsfasern.