

Linsen-Köfte

ca. 30 Stück (Nockerlgröße)

Zutaten:

- 300g Rote Linsen*
- 300g Bulgur*
- 3 EL Tomatenmark
- Olivenöl*
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 rote Paprika
- 1 Bund glatte Petersilie
- Salz*
- Pfeffer* frisch gemahlen
- Paprikapulver*
- 1 EL Kreuzkümmel* (mörsern)
- 1 TL Chilipulver*
-

Zubereitung:

Linsen in der doppelten Menge Wasser bei niedriger Temperatur weich köcheln (ca. 10 Min). Vom Herd nehmen, Bulgur zugeben, alles verrühren und weitere 15 Minuten quellen lassen.

Frühlingszwiebeln und Paprika fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika darin kurz anbraten, das Tomatenmark unterrühren. Alles gründlich mit der Linsen-Bulgur-Masse vermischen. Anschließend mit den Gewürzen und der gehackten Petersilie abschmecken.

Kugeln oder Nocken formen und evtl. auf Salatblättern servieren.

*erhältlich im Weltladen

Das Team vom Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!