

Linsenpuffer à la SPD Gaimersheim

Zutaten:

200g rote Linsen
450ml Wasser
1 TL Salz
4 EL Dinkelvollkornmehl
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Cayenne-Pfeffer
1 rote Zwiebel
1 TL Gemüsebrühe
½ TL Knoblauchpulver
1 Handvoll frische Petersilie
Salz und Pfeffer nach Bedarf
Kokosöl zum Ausbacken

Zunächst die Linsen unter heißem Wasser gut abspülen. Dann mit dem Wasser und einem Teelöffel Salz gut ca. 10-15 Minuten weichkochen. Die Linsen anschließend etwas abkühlen lassen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Petersilie kleinhacken. Nun alle Zutaten, inklusive der abgekühlten Linsen, in einer Schüssel vermengen und zu einem Teig verkneten. Mit den Händen Bratlinge formen. Etwas Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun backen.

Dazu reicht man einen Dip: griechischen Naturjoghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Belieben würzen und mit kleingehackter Minze verfeinern!