

Linsenbratlinge mit Joghurdip

Zutaten (für 4 Personen):

- 200 g getrocknete braune Linsen
- alternativ: grüne Linsen
- 0,5 TL getrockneter Thymian
- 1 Blatt Lorbeer
- 500 ml Wasser
- 80 g Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 0,5 TL Kurkuma
- 1 EL raffiniertes Olivenöl
- 200 g Möhren
- 1 (vom Vortag) Dinkelbrötchen
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL helle Sesamsamen
- 1 Eigelb
- 2 EL Dinkelmehl
- frisch geriebener Muskat
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Koriander
- gemahlener Kreuzkümmel

Die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Mit Wasser, Thymian und Lorbeerblatt in einen Topf geben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten weich kochen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren und entkernen, waschen und fein hacken. Die Möhren schälen und fein raspeln. Das Brötchen in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin etwa 5 Minuten anschwitzen und salzen.

Die Linsen abgießen (falls noch Wasser übrig) und das Lorbeerblatt entfernen. Das Brötchen gut ausdrücken und mit Linsen, Möhren, Petersilie, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Sesam, Ei und Mehl verkneten. Kräftig mit Salz, Koriander, Kreuzkümmel, Muskat und Cayennepfeffer würzen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 8-10 flache Bratlinge formen. Jeweils etwas Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin portionsweise bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 3-4 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und mit dem Dip servieren.

Zutaten für den Dip:

- 60 g Frühlingszwiebeln
- alternativ: 0.5 Bund Schnittlauch
- 300 g Naturjoghurt
- 1 EL natives Olivenöl
- 1 EL Leinöl
- Salz und Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Joghurt und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer

würzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen