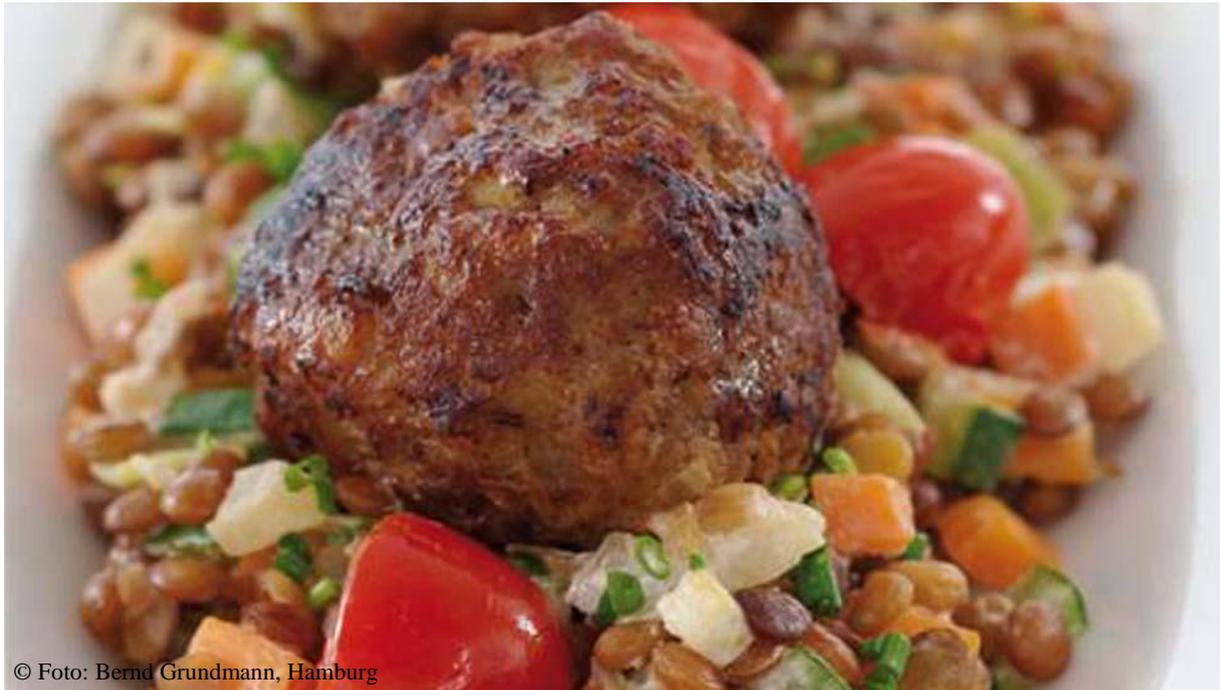


Bunte Linsen mit Hackfleischbällchen



© Foto: Bernd Grundmann, Hamburg

Zutaten für 4 Personen:

200 g braune Linsen, 2 Karotten, 2 Stangen Staudensellerie, 1/2 Stange Lauch, 1 Zucchini, 150 g Kirschtomaten, Salz, Pfeffer aus der Gewürzmühle, 30 ml Rapsöl, 30 ml Balsamico bianco, 2 EL Sauerrahm, 1 Brötchen vom Vortag, 150 g Milch, 300 g Hackfleisch (halb und halb), 1 Zwiebel, fein gewürfelt, 1 TL Senf, mittelscharf, 1 Ei, 1 TL Currypulver, 20 ml Rapsöl, 2 Thymianzweige, 2 Rosmarinzweige, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

- Die Linsen in einem Topf mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen, Hitze reduzieren und etwa 20–30 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen.
- Das Gemüse putzen, waschen, schälen und klein würfeln. Kirschtomaten waschen und vierteln.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüswürfel darin 2–3 Minuten anbraten, Linsen und Kirschtomaten zugeben, mit Balsamico ablöschen und den Sauerrahm unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer würzen.
- Das Brötchen würfeln und in der warmen Milch einweichen.
- Hackfleisch, Zwiebelwürfel, Senf, Brötchen, Curry und Ei in eine Schüssel geben und kräftig mischen.
- Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und mithilfe eines Eisportionierers kleine Bällchen formen.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen darin mit den Kräutern und Knoblauch anbraten, bei mittlerer Hitze garziehen lassen.
- Die Hackbällchen auf den Linsen anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

Quelle: Johann Lafer