

# Linsenbällchen

(20 Stück)

Durch Dick und Dünn

www.adipositas-uni-bonn.de



200g rote Linsen

In einem Topf 1 Liter **Wasser** zum Kochen bringen. (*ohne Salz!*). Die Linsen in das kochende Wasser geben.

**Ca. 12 Minuten** bei kleiner Hitze kochen.

 **Die roten Linsen sollen sehr weich kochen und leicht zerfallen.**

Die gekochten Linsen in ein Sieb **abgießen** und **abtropfen lassen**

1 Zwiebel

**Die Zwiebel** schälen und fein würfeln.

1 Knoblauchzehe

In einer Pfanne 2 Esslöffel **Öl** erhitzen Die Zwiebelwürfel **8 Minuten anbraten**. Sie sollen leicht bräunen. **Die Knoblauchzehe** schälen und zur Zwiebel pressen. Das **Tomatenmark** unter rühren in die Pfanne geben und 1 Minute mitbraten.

50 g Tomatenmark

Anschließend abkühlen lassen.

60g Kichererbsenmehl

In einer Rührschüssel mischen:

3 Esslöffel

- Die Zwiebel-Öl-Tomatenmark-Mischung

gehackte Petersilie (getrocknet oder frisch)

- Die abgekühlten, abgetropften Linsen

1 EL Gemüsebrühe instant

- Kichererbsenmehl

1 TL Paprikapulver

- Petersilie

½ TL Kumin (Kreuzkümmel)

- Gewürze

½ TL Pfeffer

Nach Geschmack: Cayennepfeffer oder Chiliflocken

Alles gut verkneten.

Den Backofen vorheizen auf **180 °C Umluft**. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Aus dem Teig mit feuchten Händen Linsenbällchen formen und auf das Backblech setzen.