

Rote Linsenröllchen

Zutaten für die Röllchen:

200 g	rote Linsen
500 ml	Gemüsebrühe
1 kleine	Zwiebel
80 g	Hartweizengrieß
3 EL	Tomaten-Paprikamark
2 EL	gehackte Petersilie
etwas	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken

Zutaten für einen Dip:

250 g	Joghurt
100 g	Skyr
1 große	Knoblauchzehe
	Salz

Zubereitung der Linsenröllchen:

Linsen in der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung garen, vom Herd nehmen und den Grieß unterrühren und mehrere Minuten quellen lassen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Mit den restlichen Zutaten vermischen und gut würzen.

Eine Auflaufform mit Öl auspinseln. Aus der Masse Röllchen in etwa der Größe einer Krokette formen und diese dann in die Auflaufform legen. Mit Öl bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 190 °C ca. 20 Minuten backen bis sie knusprig sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

Zubereitung des Dips:

Für den Dip Knoblauch schälen und feinhacken, mit Salz zerdrücken und mit Joghurt und Skyr verrühren. Evtl. noch nachwürzen.

Die Röllchen mit dem Dip servieren. Hierzu passt ein leckerer Salat aus verschiedenen Blattsalaten, Rote-Bete-Streifen, Ziegenfrischkäse, Croutons und Honig-Senf-Dressing.

Guten Appetit wünscht

Edelgard Geitz

