



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 60 g Linsen
- 200 g Erdäpfel, mehlig
- 1 Stk. kleine Zwiebel
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 50 g Karotten
- 50 g Stangensellerie
- 2 EL Petersilie
- Curry
- Kümmel
- Bohnenkraut
- Salz
- 2 Stk. Eier
- 2 EL Weizen gemahlen, getrocknet
- 1 Stk. Eiklar
- 50 g Sesam

Mein persönlicher Tipp

Dazu passt sehr gut eine Schnittlauchsauce und grüner Salat mit Kernöl.:

Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark

Quellen:

- Anita Winkler: *Seminarrezept*

Linsenlaibchen mit Sesamkruste

Zubereitung

- Die Linsen in 300ml Wasser über Nacht einweichen.
- Einweichwasser wegschütten, knapp 10 Minuten weich kochen und abseihen.
- Die Erdäpfel in der Schale kochen, schälen und passieren.
- Zwiebel und Knoblauch im Fett andünsten.
- Karotte fein raspeln.
- Selleriestangen in kleine Würfel schneiden.
- Sellerie und Erdäpfeln zum Zwiebel geben und dünsten lassen.
- Linsen, Petersilie, Currypulver und Salz mischen.
- Die verquirlten Eier und die Erdäpfel dazugeben.
- Falls es nicht gut bindet, etwas Mehl oder Semmelbrösel dazugeben.
- Längliche Laibchen formen, leicht mehlen und im Sesam wenden. In heißem Fett auf beiden Seiten goldgelb braten.

