Linsenlaibchen mit Sesamkruste

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

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.

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*

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20