Linsenlaibchen mit Sesamkruste

Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

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

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.

Quellen:

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

Anita Winkler: *Seminarrezept*