

## LINSEN-HAFERFLOCKEN-KÖFTE / LINSENBÄLLCHEN MIT SPINATSALAT



### - ANZEIGE -

Diese leckeren kleinen veganen Köfte serviere ich am liebsten als Fingerfood auf Salatblättern. Die Masse eignet sich aber auch super als Füllung für vegetarische Wraps. Egal ob als Snack zwischendurch oder auch als Mittagessen oder Abendessen sind die kleinen Bällchen super geeignet. Sie schmecken auch kalt super und halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den Salat habe ich mich für einen Spinatsalat mit Avocado, Minze und Dill entschieden. Die Mischung ist wunderbar erfrischend und braucht außer Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer kein aufwendiges Dressing. Den Gurkendip könnt ihr als Shots dazu servieren oder im Sommer sogar als kalte Suppe essen. Zum Anrichten gebe ich zu den Linsenbällchen gerne noch etwas Chili Olivenöl.



Zubereitungszeit  
**60 Minuten**



Back-/Kochzeit  
**20 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

### LINSEN-MASSE

Wasche die Linsen in einem Sieb und lasse sie abtropfen. Schäle die Schalotte und schneide sie in feine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und brate die Würfel darin an. Entferne das Grün und die Kerne der Paprika und schneide sie in feine Stücke. Gib die Paprikastücke mit in den Topf und dünste sie für etwa 1 Minute mit an. Füge dann die Linsen und das Wasser hinzu und lasse alles unter Rühren aufkochen. Lasse die Masse dann bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze für etwa 20 Minuten köcheln.

### SPINATSALAT VORBEREITEN

Wasche den Spinat und schleudere ihn trocken. Hacke die Petersilie und den Dill fein und vermische beides in einer großen Schüssel mit dem Spinat. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und die Schale und schneide sie in kleine Stücke. Vermenge die Avocadostücke mit dem Zitronensaft, damit sie nicht braun werden. Gib dann das Olivenöl, Salz und Pfeffer dazu und stelle die Mischung bis zum Anrichten zur Seite.

### GURKENDIP

Schneide die Gurke grob und gib sie gemeinsam mit den übrigen Zutaten in ein hohes Gefäß und püriere alles fein.

### LINSENBÄLLCHEN

Gib die Kichererbsen mit zu den Linsen und püriere die Masse. Füge dann die Haferflocken hinzu, bis die Masse dickflüssig, aber nicht zu fest, ist. Gib die Gewürze und den Zitronensaft dazu und lasse die Masse etwas abkühlen. Portioniere die Masse mit einem mittleren Portionierer und forme sie zu Bällchen oder setze sie beim Anrichten mit dem Portionierer direkt auf den Salat oder Teller.

### ANRICHTEN

Vermenge alle Zutaten für den Salat miteinander. Wasche die Romana Salatblätter und richte sie auf einer Servierplatte an. Setze jeweils ein Linsenbällchen darauf und gib den Salat mit auf die Platte. Serviere alles mit dem Gurkendip. Viel Spaß beim Nachmachen,

### LINSENBÄLLCHEN:

- 150 g** rote Linsen
- 1** Schalotte
- 4 EL** Olivenöl
- 1** Spitzpaprika (rot)
- 450 g** Wasser
- 100 g** Kichererbsen (Dose, vorgekocht)
- 150 g** Kölln Haferflocken (zart)
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 2 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL** Majoran
- 1 EL** Minze
- 1** Zitrone (Saft)

### SPINATSALAT:

- 200 g** Babyspinat
- ½** Bund Petersilie
- ¼** Bund Dill
- 1** Avocado
- 1** Zitrone (Saft)
- 3 EL** Olivenöl



## LINSEN-HAFERFLOCKEN-KÖFTE / LINSENBÄLLCHEN MIT SPINATSALAT

deine Sally!

- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

### GURKENDIP:

- 250 g** Skyr
- 200 g** Gurken
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- ½ Bund Minze
- 2 EL** Knoblauch  
Olivenöl

### ZUM ANRICHTEN:

- 2** Romana  
Salatherzen