

Linsenpuffer mit Chilli und Koriander

auf Blattsalat

Zutaten: für 3 – 4 Personen

- 500g getrocknete rote Linsen
- Chilli, Koriander, Salz nach Geschmack
- Rapsöl zum Braten

- Blattsalat nach Wahl
- 1 Knoblauchzehe
- 50ml Balsamicoessig
- 50ml Olivenöl, Leinöl, Kürbiskernöl nach Wahl
- getr. Salatkräuter, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Rote Linsen in gut 3 Liter kaltem Wasser ca. 1 Stunde einweichen und abseihen
- mit Stabmixer oder Haushaltsmaschine pürieren
- gut eine Handvoll getrockneten Koriander, etwas Chilli und Salz dazu
- gut durchmischen und ziehen lassen
- kleine Laibchen formen und in heißem Rapsöl beidseitig je ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze braun braten
- Salat waschen, putzen und zerkleinern
- Dressing herstellen: gepresste Knoblauchzehe, Balsamicoessig, Öl, Salz und Pfeffer, etwas Wasser fest verrühren (besser im Shaker damit Öl und Wasser emulgieren kann) , nach Bedarf mit Stevia flüssig süßen
- Salat, Salatkräuter und Dressing mischen

Nach Geschmack kann man statt Koriander auch Curry verwenden . Ein leckerer Joghurt-Kräuter Dip passt ebenfalls sehr gut dazu !

Und nun gutes Gelingen!