



Linsenlaibchen

Zutaten für 5 Personen:

500	g	Linsen, rot
1/2	TL	Koriander, frisch gemörsert
1/2	TL	Kreuzkümmel, frisch gemörsert
1/2	TL	Kardamom, frisch gemörsert
1	ST	Knoblauchzehe, fein gehackt
3	EL	Olivenöl, kalt gepresst
		Pfeffer aus der Mühle, Salz
2,5	EL	Maisstärke

Olivenöl, raffiniert zum Braten

Herstellung:

1. Linsen in etwas Salzwasser weichkochen.
2. Ausgekühlt mit den Gewürzen, Knoblauch, Olivenöl, frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit Salz abschmecken.
3. Maisstärke einarbeiten und mit feuchten Händen Laibchen formen.
4. In wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne vorsichtig beidseitig anbraten und im Backofen bei 160 °C ca. 8 – 10 Minuten braten.

Tipp:

Dazu passt bestens ein Kräuterdip und ein Petersilsalat. . .

