Linsenpolpette mit Joghurtsauce

Als Kind kochte meine Mutter oft Linsen. Pasta e Lenticchie hiess das Gericht. Wenn ich mich im Web umschaue, wird immer öfters dieses Gericht als Linsen Bolognese aufgetischt. Was würde meine Grossmutter zu dieser Variante/Namensnennung wohl meinen? Auf jeden Fall sollte ich Pasta e Lenticchie auch wieder einmal zubereiten. Aber ich warte, bis es Richtung Herbst geht.

Bei mir zu Hause ist die Verwendung von Linsen oder sonstige Hülsenfrüchte etwas in Vergessenheit geraten. Sollte ich wieder vermehrt in die Menüplanung einbeziehen.

Daher fand ich die Idee der Linsenpolpette eine feine Art, Hülsenfrüchte aufzutischen.

Linsen bzw. Hülsenfrüchte sind im allgemeinen gute Eiweisslieferanten.

Zutaten für 3 – 4 Personen
350 g Linsen – ich habe grüne italienische Linsen verwendet
80 g Paniermehl
Petersilie
2 Eier
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
wenig Salz nach Bedarf

Frittieröl

Zutaten für die Joghurtsauce
150 g Griechisches Joghurt
Schnittlauch
Halbe Zitrone
Salz und Pfeffer nach Bedarf
Olivenöl nach Bedarf

Salatblätter
Tomaten
Gurke

Zubereitung
Linsen während ca. 30 Minuten einlegen. Gut spülen. Abtropfen. Linsen in kaltes Wasser geben. Die Linsen sollten komplett mit Wasser bedeckt sein. Diese während 20 – 30 Minuten garkochen.

Nach dem Kochen abtropfen und in einen Mixer geben. Die Masse mixen. Paniermehl und Eier dazu geben und weiter mixen. E sollte eine kompakte Masse entstehen. Sollte sie zu Trocken erscheinen etwas Kochwasser dazu geben. Mit Currypulver und Paprikapulver nach Belieben würzen. Wenig Salz dazugeben.

Nuss grosse Kugeln formen. Frittieröl oder Erdnussöl auf 160 Grad erhitzen. Die geformten Polpette darin goldbraun frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen.

Für die Joghurtsauce mischen wir den griechischen Jogurt mit etwas Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer.

Etwas Salat auf einen grossen Teller auslegen. Tomaten und Gurke in Räder schneiden und auf dem Salat verteilen. Ebenfalls die frittierten Linsenpolpette und die Joghurtsauce auf den Teller geben. Geniessen.

delizie
d'Amelia