

BERGLINSEN-BÄLLCHEN MIT TOSKANA-GRILLSAUCE



ZUBEREITUNG

Die Berglinsen über Nacht in lauwarmen Wasser einweichen lassen (mind. 2 bis 4 Stunden). Die Kartoffeln in kleine Würfel (max. 1 cm) schneiden und die Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls zerkleinern. Dann die Berglinsen, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Salz, Paprika edelsüß, und Curry in ein hohes Gefäß geben. Noch je eine Prise Muskatnuss und Pfeffer dazugeben und dann alles pürieren bis eine homogene Masse entsteht. Am Ende noch 2 gehäufte EL Paniermehl unterrühren. Die Masse mindestens 15 Minuten quellen lassen. Anschließend die Hände leicht anfeuchten und die Masse zu kleinen Bällchen formen (ca. 12 Stück). Die Berglinsen-Bällchen auf ein Backblech legen und bei 160°C für 15 Minuten in den Backofen geben. Dann Öl in einer Pfanne erhitzen und die Berglinsen-Bällchen goldbraun ausbacken.

Die Tomaten kleinschneiden und in ein hohes Gefäß geben. Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Liebstöckel und Majoran fein hacken und zu den Tomaten geben. Alle weiteren Zutaten ebenfalls dazugeben. Dann so lange pürieren, bis eine flüssige Sauce entstanden ist.

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

www.restaurant-hiller.de

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR CA. 12 BÄLLCHEN

BERGLINSEN-BÄLLCHEN

90 g Berglinsen, 160 g Kartoffeln (netto; ohne Schale), 50 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Senf, 1 TL Salz, 1 TL Paprika edelsüß, 1 TL Curry, Muskatnuss, Pfeffer, 2 EL Paniermehl

TOSKANA-GRILLSAUCE

500 g Tomaten, 3 EL Agavendicksaft, 1 Chilischote, Bund Schnittlauch, je 1 Zweig Thymian, Rosmarin, Basilikum, Salbei, Liebstöckel und Majoran, 1 Msp. Lavendel, 1 EL Paprika, 1 EL Piment, 15 g Steinsalz, Pfeffer

SONST

(Raps-) Öl zum Ausbacken

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!