

**Kochen**

**Mira Maurer**

**Dienstag, 11.02.2020**

**Rote Linsen mit Joghurt-Dip  
und Hackfleischröllchen**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Hackröllchen**

1 Brötchen vom Vortag  
130 ml Milch  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
1 EL Rapsöl  
1 EL Tomatenmark  
2 Stiele Petersilie  
1 Stiel Rosmarin  
500 g Hackfleisch (gemischt; 2/3 Rind- und  
1/3 Schweinehackfleisch)  
1 Ei (Größe M)  
etwas Paprikapulver  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

**Für die Linsen**

250 g rote Linsen  
1 Stange Lauch  
2 Möhren  
2 EL Rapsöl  
1 EL gelbe Curry Paste (alternativ  
Currypulver)  
100 ml Weißwein  
etwas Salz  
400 ml Gemüsefond (selbstgemacht oder Instant)  
100 ml Kokosmilch (z. B. aus der Dose)  
etwas Pfeffer

**Für Dip und Salat**

1 Bio-Limette  
200 g Joghurt  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Olivenöl  
100 g Baby-Spinat

**Zubereitung**

1. Für die Hackröllchen Brötchen grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Milch erwärmen, über die Brötchenstücke träufeln, mit einem Teller belegt einweichen und ziehen lassen.
2. Knoblauch und Schalotte abziehen und fein hacken. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mit andünsten. Etwas abkühlen lassen.



3. Währenddessen Petersilie und Rosmarin abspülen, trocken schütteln. Kräuter fein schneiden und unter den angedünsteten Zwiebel-Knoblauch-Mix mischen.
4. Hackfleisch, Kräutermasse, Ei und Brötchen gründlich vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse Röllchen formen.
5. Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Möhren schälen und ebenfalls fein würfeln.
6. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Möhren darin unter Wenden andünsten. Currypaste zugeben und mit anrösten. Lauch zugeben und ebenfalls kurz andünsten.
7. Linsen unter das Gemüse mischen. Mit Weißwein ablöschen. Etwas Salz zugeben und die Mischung mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Unter Rühren aufkochen und 10-12 Minuten sacht köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse mit leichtem Biss gegart sind.
8. Inzwischen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hackröllchen darin rundherum scharf anbraten, dann die Temperatur reduzieren und die Röllchen bei mittlerer Hitze unter Wenden fertig durchbraten.
9. Limette heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. Joghurt, Limettenschale und 1 TL Saft glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Restlichen Limettensaft mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen. Spinatsalat verlesen, Stiele entfernen. Salat waschen und trockenschleudern.
11. Die Linsen mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Currypaste abschmecken. Spinatsalat und Dressing mischen.
12. Linsen, Salat, Hackröllchen und Limetten-Joghurt-Dip anrichten.

Nährwerte: **Pro Portion: Kcal: 800 kcal; KJ: 3340 E: 47 g; F: 45 g; KH: 47 g**