

Knusprige Linsenbällchen mit Ofen-Süsskartoffeln und Petersilien-Bulgur

Knusprige Linsenbällchen mit Ofen-Süsskartoffeln sind ein farbenfrohes Hauptgericht mit ordentlich Kontrast: Die würzigen Bällchen bekommen in der Pfanne eine kräftige Kruste, während die Süsskartoffeln im Ofen an den Kanten karamellisieren. Dazu gibt es lockeren Petersilien-Bulgur und einen knackigen Gurken-Tomaten-Salat. Statt einer schweren Sauce kommt eine schlanke Zitronen-Senf-Sauce dazu. Sie bringt Säure und Würze, ohne die Röstaromen zu überdecken. Etwas fein geschnittener Rotkohl sorgt zusätzlich für frischen Crunch. Alle Komponenten haben eine klare Aufgabe: warm und geröstet trifft auf kühl und frisch, weich auf knusprig und herzhaft auf säuerlich. Die einzelnen Teile lassen sich unkompliziert parallel vorbereiten und gemeinsam auf einer grossen Servierplatte anrichten.

4–6 Portionen | 60 Min. | 20 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g gekochte braune oder grüne Linsen (sehr gut abgetropft)
- 80 g Haferflocken (fein)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 20 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0.5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 0.5 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer
- 3 EL Rapsöl (zum Braten)
- 900 g Süsskartoffeln (geschält und in etwa 3 cm grosse Stücke geschnitten)
- 2 EL Olivenöl
- 0.5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 0.75 TL Salz
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer
- 300 g Bulgur (mittelgrob)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Salatgurke (in mundgerechte Stücke geschnitten)
- 300 g Cherrytomaten (halbiert)
- 1 rote Zwiebel (in sehr feine Streifen geschnitten)
- 150 g Rotkohl (sehr fein geschnitten)
- 1 EL Zitronensaft
- 150 g ungesüsster Sojajoghurt
- 1 EL Dijon-Senf
- 0.25 TL Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- 01** Süsskartoffeln rösten: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Süsskartoffeln mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem grossen Blech verteilen. 25 bis 30 Minuten rösten und nach etwa 18 Minuten wenden. Sie sollen innen weich und an mehreren Kanten kräftig gebräunt sein.
- 02** Basis für die Bällchen braten: 1 EL Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel 4 Minuten braten, bis sie weich wird und leicht Farbe bekommt. Knoblauch dazugeben und weitere 30 Sekunden braten. Vom Herd nehmen.
- 03** Linsenmasse herstellen: Linsen, gebratene Zwiebel und Knoblauch, Haferflocken, Petersilie, Tomatenmark, Sojasauce, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Etwa zwei Drittel der Masse mit einem Kartoffelstampfer kräftig zerdrücken. Einige ganze Linsen sollen erhalten bleiben. 10 Minuten quellen lassen.
- 04** Bällchen formen: Mit leicht feuchten Händen etwa 20 kompakte Bällchen formen. Hält die Masse noch nicht zusammen, nochmals einige Portionen direkt in der Schüssel zerdrücken. Die Bällchen beim Formen fest zusammendrücken.
- 05** Bulgur garen: Bulgur und Gemüsebrühe aufkochen. Zugedeckt nach Packungsangabe bei kleiner Hitze garen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und 5 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und Petersilie sowie Olivenöl unterheben.
- 06** Linsenbällchen knusprig braten: Die restlichen 2 EL Rapsöl in einer grossen beschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Linsenbällchen portionsweise 7 bis 9 Minuten braten und vorsichtig wenden. Erst drehen, wenn die jeweilige Unterseite eine feste dunkelgoldene Kruste gebildet hat.

-
- 07 Salat mischen: Gurke, Cherrytomaten und rote Zwiebel mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz vermengen. Den Rotkohl separat mit den Händen etwa 30 Sekunden leicht durchkneten und anschliessend daneben bereitstellen, damit seine kräftige Farbe erhalten bleibt.
 - 08 Sauce abschmecken: Sojajoghurt, Dijon-Senf, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer glatt verrühren. Die Sauce soll frisch, herzhaft und nur leicht säuerlich schmecken.
 - 09 Gemeinsam anrichten: Petersilien-Bulgur auf einer grossen Servierplatte oder in einer breiten Schale verteilen. Süsskartoffeln, Gurken-Tomaten-Salat, Rotkohl und die knusprigen Linsenbällchen in lockeren Bereichen darauf anrichten. Etwas Zitronen-Senf-Sauce über die Bällchen geben und den Rest separat servieren.