



Linsenbällchen in Senfsoße

Zutaten:

Mise en place:

30 g geschroteter Leinsamen
4 EL Wasser

150 g trockene Tellerlinsen oder
300-330 g gekochte Linsen

80 g Zwiebel (grob schneiden)
1 Knoblauchzehe (grob schneiden)
5 braune Champignons (grob schneiden)
75g Haferflocken (fein mahlen)
2 TL scharfer Senf
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 kl. TL Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

geschroteten Leinsamen mit 4 EL Wasser verrühren,
bis zur Verwendung quellen lassen.

Die trockenen Linsen gut abspülen danach mit 500 ml
leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten köcheln
lassen. Bei Verwendung von Dosen Linsen entfällt das
Kochen.

Alle Zutaten zusammen geben und fein pürieren. Aus
der Masse mit leicht angefeuchteten Händen, Bällchen
formen und auf ein mit Backpapier ausgelegten
Backblech setzen.
Sollte die Masse zu feucht sein, Hafermehl hinzugeben,
wenn die Masse zu trocken ist, etwas Flüssigkeit
hinzugeben.

Linsenbällchen im vorgeheizten Ofen bei 220°C 20-22 Minuten backen.

Für die Senfsoße:

70 g Zwiebel (würfelig schneiden)
35 g Margarine

Margarine in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin
anschwitzen.

30 g Dinkelmehl
450 ml Haferdrink

Mehl einrühren, Pflanzendrink unter Rühren hinzugeben
bis eine cremige Soße entsteht.

15 g Hefeflocken
3 EL Senf
1 EL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

Zutaten zur Soße hinzufügen mit Salz und Pfeffer
abschmecken.

Dill oder Petersilie (fein schneiden)

Dill oder Petersilie nach belieben unterrühren.
Die ofenwarmen Bällchen mit der Senfsoße anrichten
und mit Petersilie oder Dill garnieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!