



Linsenbällchen in Senfsoße

4 Portionen

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!