

## Linsnbällchen mit Curry (Vegi)

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- Bällchen:
  - 250g rote Linsen
  - das Weisses von 3 Frühlingszwiebeln (das Grüne wird für's Curry verwendet)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Esslöffel Tomatenmark aus der Tube
  - Currypulver nach Belieben
  - eine Prise Garam Masala Gewürz
  - eine kleine handvoll frischer Koriander
  - Sesamöl
  - ca. 5 Esslöffel Paniermehl
  - Pfeffer und Salz
- Curry:
  - 3 Karotten und 1 Peperoni
  - das Grüne von 3 Frühlingszwiebeln (das Weisses wird für die Bällchen verwendet)
  - 2 Tomaten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Daumenspitze grosses Stück frischer Ingwer
  - Sesamöl
  - 3 übervolle Teelöffel Currypaste
  - 2...3dl Kokosmilch
  - etwas Zimt-Pulver
  - wenige Gewürznelken
  - etwas Kreuzkümmel
  - Paprika-Pulver
  - 3 übervolle Teelöffel Mango-Chutney
  - frischer Koriander
  - 1 Teelöffel Garam Masala (indische Würzmischung)

Vorbereitung:

- Bällchen:
  - Die Linsen kochen. Es braucht gut 2dl Wasser pro 100g Linsen. Hier also 5...6dl. 20...30 Minuten kochen und immer wieder rühren, bis sie ganz weich und trocken (!) sind. Etwas abkühlen lassen.
  - Weisses Teil der Frühlingszwiebeln und den Knoblauch sehr klein schneiden und in etwas Sesamöl dünsten. Beiseite stellen.
  - Den Koriander ebenfalls sehr klein schneiden.
- Curry:
  - Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln klein schneiden. Ebenso den Knoblauch.
  - Alles Gemüse klein schneiden. Peperoni vorher innen ausnehmen.
  - Tomaten in Stücke schneiden und in Schale geben
  - Ingwer und Koriander klein schneiden.

Zubereitung:

- Bällchen:
  - In einer grossen Schüssel die Linsen mit der Holzgabel sehr gut mischen mit den weissen Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Currypulver, Garam Masala, Koriander, Pfeffer und Salz. Zu einem Teig zermanschen.
  - Am Schluss das Paniermehl unterrühren. Soviel, dass der Teig wirklich trocken und fest ist. Dann am besten noch etwas in den Kühlschrank stellen.
  - Mit den Händen ca. 4 cm grosse Bällchen formen. Es gibt ca. 16 Kugeln.
  - Mit etwas Öl einreiben und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech verteilen.
  - Im Ofen ca. 25 Minuten bei 200°C mit Umluft und Oberhitze backen. Dazwischen die Bällchen mehrmals wenden. Sie sollen am Ende eine krosse, harte Oberfläche haben.
- Curry:
  - In der Bratpfanne Sesamöl mit einer Prise Kreuzkümmel stark erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch begeben und dünsten bis sie glasig sind, mit Paprika-Pulver würzen.
  - Currypaste untermischen und kurz mitbraten
  - Tomatenstücke und Ingwer begeben und kurz mitkochen
  - Etwas Zimtpulver und wenige Gewürznelken begeben
  - Mit Wasser (oder wahlweise Weisswein) ablöschen und gut umrühren. Das Gemüse (Peperoni, Karotten und Grünes der Frühlingszwiebeln) sowie den Mango-Chutney begeben und eine gute 3/4 h köcheln bis alles Gemüse weich ist. Oft rühren und ggf. Wasser begeben.
  - Ca. 15 Minuten vor Ende Kokosmilch, Koriander und Garam Masala begeben.

Tipp:

- Die Linsenmasse muss trocken sein. Mit dem Paniermehl kann man das steuern.
- Die Bällchen sind aber auch so recht zerbrechlich. Also auf keinen Fall ins Curry mischen, sondern separat servieren.

