

Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS

Vegane Jausenplatte mit Linsnbällchen

4 Portionen | 30 Minuten

Zutaten:

Für die Linsnbällchen:

225 g rote Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Lorenz World Selection Edelnuss-Variation

3 EL Tomatenmark

1 TL Curry-Pulver

3 EL Sojasauce

Salz & Pfeffer

5 EL Semmelbrösel

1 EL Olivenöl

Für die Jausenplatte:

Frisches Obst und Gemüse

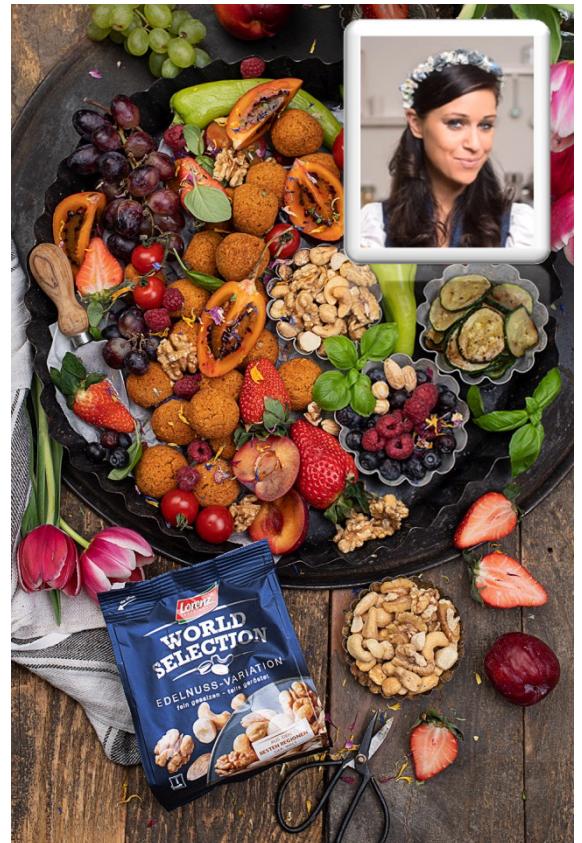
Gebratene Zucchini-Scheiben

Lorenz World Selection Edelnuss-Variation

Optional:

Hummus Klassisch, Zitronen Hummus, Avocado

Hummus, rote Rüben Hummus



Zubereitung:

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemeinsam mit den gekochten Linsen, der Edelnuss-Variation, dem Tomatenmark, Curry-Pulver und Sojasauce in die Küchenmaschine geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer homogenen Masse kneten. Die Semmelbrösel einkneten und die Masse für rund 10 Minuten rasten lassen. Optional mehr Semmelbrösel zufügen, sollte die Masse noch zu klebrig sein.

Die Linsen-Masse mit feuchten Händen zu Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegte Blech geben. Mit Olivenöl bestreiche und bei 175 °C für rund 30 Minuten backen. Die Linsnbällchen gemeinsam mit viel frischem Obst und Gemüse, Nüssen und Dips auf einer Jausenplatte arrangieren. Hier gilt: rauf darf was schmeckt.

Je bunter desto besser!