

Lorenz SNACKS FOOD & DRINKS



REZEPT VON
cookingCatrin

Vegane Jausenplatte mit Linsenbällchen

4 Portionen | 30 Minuten

Zutaten:

Für die Linsenbällchen:

225 g rote Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Lorenz World Selection Pistazien

3 EL Tomatenmark

1 TL Currypulver

3 EL Sojasauce

Salz & Pfeffer

5 EL Semmelbrösel

1 EL Olivenöl

Für die Jausenplatte:

Frisches Obst und Gemüse

Gebratene Zucchini-Scheiben

Lorenz World Selection Pistazien

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, den Pistazien, 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 Linsenbällchen gemeinsam mit viel frischem Obst und Gemüse, Nüssen und Dips auf einer Jausenplatte arrangieren. Hier gilt: rauf darf was schmeckt.

Je bunter desto besser!

