

**Sören Anders
Brokkoli-Frikadellen mit Linsensalat
und Joghurt-Dip**

Donnerstag, 27. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch

Zutaten:**Für den Linsensalat:**

4 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
100 g	schwarze Linsen
100 g	rote Linsen
1 Msp.	Kurkuma, gemahlen
1	rote Zwiebel
2	Möhren
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
1/2 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Minze
1	Zitrone

Für die Frikadellen:

600 g	Brokkoli
1	grüne Paprika
2	Frühlingszwiebeln
etwas	Salz
80 g	Parmesan (oder anderer Hartkäse)
100 g	Haferflocken, zart
2	Eier
etwas	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

400 g	Natur-Joghurt
1/4 TL	Kurkuma, gemahlen
1/4 TL	Ingwerpulver
1/4 TL	Chilipulver
4 EL	Leinöl (ersatzweise Olivenöl)
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Für den Salat Thymian abbrausen, trocken schütteln. Knoblauch schälen.
2. Die Linsen getrennt in ungesalzenem Wasser mit Thymian und angedrückter Knoblauchzehe weichkochen. Zu den roten Linsen Kurkuma zugeben. Die Kochzeit der roten Linsen beträgt ca. 5 Minuten, die der schwarzen Linsen ca. 20 Minuten, anschließend abgießen und abtropfen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Brokkoli-Frikadellen Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiele schälen und grob schneiden.
4. Brokkoli-Röschen und Stiele in mehreren Portionen in einen Cutter geben und etwa reiskorngroß zerkleinern.
5. Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Dann Paprika auf der Reibe fein raspeln.
6. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

7. Zerkleinerten Brokkoli, Paprika und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
8. In der Zwischenzeit für den Linsensalat Zwiebel schälen und würfeln. Möhren waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.
9. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erwärmen, Zwiebel und Möhre darin weichdünsten, dabei mit Salz und Zucker würzen.
10. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
11. Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Die Linsen mit dem Möhregemüse, Petersilie und Minze mischen, Saft und Abrieb der Zitrone, restliches Olivenöl dazugeben und mit Salz abschmecken. Linsensalat bis zum Servieren beiseite stellen.
13. Für die Brokkoli-Frikadellen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
14. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
15. Brokkoli-Paprika-Gemüsemischung auf ein sauberes Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuchs kräftig ausdrücken, anschließend in eine Schüssel geben.
16. Den Parmesan fein reiben, mit den Haferflocken und den Eiern zum Gemüse geben und alles gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
17. Aus der Gemüsemasse Frikadellen formen, diese auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen etwa 25 Minuten garen, bis sie knusprig sind.
18. Für den Dip Joghurt, Kurkuma, Ingwerpulver, Chilipulver und Leinöl vermischen, mit 1 Prise Salz abschmecken.
19. Linsensalat mit den Brokkoli-Frikadellen und etwas Dip auf Tellern anrichten.

Pro Portion: 735 kcal/ 3080 kJ

54 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 42 g Fett