

Knusprige Linsenbällchen mit Currysauce und Gemüse

Gesamtzeit **60 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für die Linsenbällchen:

500 g	Rote Linsen
1 l	Gemüseboullion
100 ml	<u>Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz</u>
70 g	Zwiebeln, in Würfeln
150 g	Vollei
5 g	Paprikapulver, mild
5 g	Kreuzkümmel, gemahlen
100 g	Paniermehl, glutenfrei

Für die Sauce:

10 g	Currypulver, mild
5 g	Kurkuma, gemahlen
	Pflanzenöl
500 ml	Kokosmilch
100 ml	<u>Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
5 g	Speisestärke

Für das Gemüse:

200 g	Kefen, in mundgerechten Stücken
200 g	Baby-Mais, in mundgerechten Stücken
200 g	rote Peperoni, in mundgerechten Stücken

Ausserdem:

200 g	Basmatireis
	Butter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Linsenbällchen Linsen waschen, mit Boullion nach Packungsanweisung (ca. 30 Minuten) auf mittlerer Stufe sehr weich kochen, abgiessen, Kikkoman glutenfreie Sojasauce dazugeben und ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln für 4 bis 5 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit wenig Öl dünsten. Zwiebeln zu den Linsen geben. Eier, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Paniermehl unterheben. Die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschliessend in ca. 40 g schwere Portionen teilen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen. Bis zur Weiterverarbeitung abgedeckt im Kühlschrank lagern. Bei Abruf für ca. 3 bis 4 Minuten in einer Fritteuse bei ca. 170 °C goldbraun ausbacken.

Schritt 2

Für die Sauce Curry- und Kurkuma-Pulver in wenig Öl bei niedriger Temperatur ca. 1 Minute dünsten. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Kikkoman Ponzu Zitrone abschmecken. Mit Speisestärke auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Schritt 3

Das Gemüse in Salzwasser blanchieren. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und portionsweise mit einer Flocke Butter in einer Sauteuse regenerieren.

Schritt 4

Zum Anrichten Gemüse in die Sauce geben, aufkochen und ca. 50 g Sauce mit ca. 50 g Gemüse

auf einen Teller geben. Drei gebackene
Linsenbällchen darauf geben und mit ca. 50 g Reis
servieren.