

Linsen - Hackfleischbällchen mit Limonen Joghurt - Dip

- **Portionen:** 10
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '10', 'yield' : '' });
```

Knusprig pikante Happen zur Fingerfood, zum Glas Wein o. ä.

Zutaten

- Für die Bällchen:
- 100 g gekochte, rote Linsen
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 El Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 - 2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- 1 fein geschnittene Chilischote
- 1 Scheibe Toastbrot in Würfeln
- Etwas Milch
- 3 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Rosenpaprika
- Rapsöl zum Braten
- Für den Limonenjoghurt Dipp:
- 250 g Bio Joghurt
- Saft einer Limone
- Abrieb einer ¼ Limone
- Etwas frischen Knoblauch (geht auch ohne)
- Salz und Pfeffer oder Cayenne

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Linsen - Hackfleischbällchen:

Schritt3

Die Toastbrotwürfel in etwas Milch einweichen.

Schritt4

Die Zwiebeln, die Chili Schote und dem Knoblauch glasig andünsten, die gehackte Petersilie dazu geben, etwas abkühlen lassen.

Schritt5

Das Gehackte zunächst mit dem ausgedrückten Toastbrot und den Zwiebel zu einer glatten, homogenen Masse verarbeiten. Pikant mit Salz, Pfeffer, ev. etwas Rosenpaprika abschmecken.

Schritt6

Die gekochten Linsen und das Olivenöl unter arbeiten, vermengen.

Schritt7

Mit feuchten Händen 30 - 40 g schwere Bällchen formen und in heißem Rapsöl „schwimmend“, 4 - 5 min. knusprig heraus backen.

Schritt8

Der Limonenjoghurt Dipp:

Schritt9

Alle Zutaten miteinander mischen, glatt rühren.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** preiswert, resteverwertung, zum glas wein

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/linsen-hackfleischbaellchen-mit-limonen-joghurt-dip/>