

## Vegane Linsen - Bulgur Bällchen „Mercimek Köftesi“



- **Küche:**Israelisch, Orientalisch, Türkisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
  
- **Portionen:** 12 Stück
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '12 Stück', 'yield' : " });
```

Türkische Bällchen: würzig, saftig, einfach unglaublich lecker und dabei wahre Proteinbomben. Mit den Zutaten des Orients, einer leichten Chilischärfe, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Biber Salçasi, Petersilie und mit Zitronensaft abgeschmeckt.

Als partytaugliches Fingerfood, Vorspeise mit Joghurt - Sesam Dip und Zitronenspalten, zu Gemüse, Reis, Kartoffeln und Hummus, aber auch als Hauptmahlzeit z. B. mit Salaten.

## Zutaten

- 300 g fein geschroteter Bulgur
- 300 g rote Linsen, gewaschen
- 4 - 5 EL Olivenöl
- 2 TL Cumin / Kreuzkümmel
- 3 EL scharfes, türkisches Tomatenmark, (Biber Salçası) oder 1 EL Harissa
- 1 TL Chiliflocken (Pul Biber)
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 - 3 Knoblauchzehen, fein gewürfelt (Nach eigenem Geschmack)
- 1 rote Chilischote, fein gewürfelt
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, gewürfelt
- 1 Bündchen glatte Petersilie, gehackt
- 1 Bündchen frische Minze, gehackt
- Gehacktes Korianderkraut nach Geschmack
- Etwas Sesamsaat
- Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die roten Linsen mit Wasser bedecken, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 min. „simmern“ lassen, bis sie fast das ganze Wasser aufgenommen haben. Den Bulgur unter rühren, Deckel drauf und 5 min. am Herdrand durchziehen lassen.

### Schritt2

Die Zwiebeln mit Knoblauch, Chiliwürfelchen und Frühlingszwiebeln in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark dazu geben und 3 - 4 min. anschwitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter vermengen.

### Schritt3

In kleine, runde oder ovale Bällchen formen und in gerösteter Sesamsaat wälzen, auf Salatblättern anrichten.

**Rezeptart:** Fingerfood, Kleine Gerichte, Partyrezepte, Schnelle Rezepte, Vegan, Vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegane-linsen-bulgur-baellchen-mercimek-koeftesi/>