

Linsen-Frikadellen – Mercimek Köftesi

Zutaten

300 g	Rote Linsen, gut gewaschen und abgetropft
700 ml	Wasser
1,5 TL	Salz
1	Lorbeerblatt
130 g	feiner Bulgur (köftelik)
6- 8 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, geschält und sehr klein gewürfelt
1 EL	Tomatenmark
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
1	ausgepresste Zitrone
¼ TL	pul biber (Chiliflocken)
2- 3	Frühlingszwiebeln, klein geschnitten
½ Bund	glatte Petersilie, klein geschnitten
30 g	geröstete Sesamsamen



Zubereitung

1. Linsen mit 700 ml Wasser, Salz und einem Lorbeerblatt kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen bis sie komplett zerkoht sind.
2. Herd ausschalten, den feinen Bulgur in den Topf mit den heißen Linsen geben und umrühren. Deckel schließen und weitere 20 Minuten ziehen lassen. Der Bulgur quillt auf und entzieht den Linsen die überflüssige Feuchtigkeit.
3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebel leicht andünsten. Tomatenmark und Kreuzkümmel zugeben und 1-2 Minuten mitdünsten. Diese Mischung, Zitronensaft und Chiliflocken in den Topf mit Linsen und Bulgur geben und etwas abkühlen lassen.
4. Petersilie und Frühlingszwiebeln in die abgekühlte Linsen-Bulgur-Masse geben, gut durchkneten und längliche Laibchen oder Bällchen formen.
5. Die Linsen-Frikadellen in geröstetem Sesam rollen und auf einer Platte anrichten.