Kevin von Holt **Mittwoch, 1. November 2023**
Linsen-Köfte mit Pfannenbrot und Sojajoghurt-Dip **Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Asia & Weltküche, Pflanzliche Küche, Vegetarisch

Zutaten
Für die Linsen-Köfte:

180 g	rote Linsen
180 g	Bulgur
3 EL	Paprikamark (Salca; türkisches Paprikamark; z. B. aus dem Glas)
1 TL	Chilipulver
2 TL	Paprikapulver
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL	Sumach (oder Sumak = säuerliches Gewürz aus der orientalischen Küche)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Zwiebel
4	Lauchzwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
2	Zitronen (Saft)

Für das Brot:

300 g	Mehl (Weizen-, Dinkel- oder glutenfreies Mehl)
3 TL	Backpulver
½ TL	Salz
120 ml	Wasser
80 g	Soja-Joghurt oder -Quark
1 EL	Olivenöl
1 TL	Essig oder Zitronensaft
6 EL	Pflanzenöl zum Braten

Für den Dip:

1	Knoblauchzehe
½ Bund	gemischte Kräuter der Saison (z. B. Petersilie, Basilikum, Dill)
160 g	Sojajoghurt
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft

Außerdem (nach Belieben):

1	Mini-Romanasalat
etwas	glatte Petersilie
etwas	Sesam

Zubereitung:
1. Linsen und Bulgur getrennt waschen und jeweils in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Linsen in einen Topf geben und so viel Wasser angießen, dass sie ca. 2-Finger-hoch mit Wasser bedeckt sind. Aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt kochen.
3. Den Bulgur dann zu den Linsen geben, die Temperatur reduzieren und alles 3-5 Minuten köcheln lassen. Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen lassen, die Mischung weitere 15–20 Minuten ausquellen lassen.
4. Inzwischen für das Pfannenbrot Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen.

5. In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Wasser, Joghurt, Öl und Essig in die Mulde gießen. Zunächst alles mit einem Holzlöffel vermengen, danach mit den Händen glatt kneten.
6. Den Teig ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
7. Währenddessen die fertig gegarte Linsen-Bulgur-Mischung in eine Schüssel geben.
8. Paprikamark gut untermischen, bis alles eine formbare Konsistenz bekommt. Chili-, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sumach, Salz und Pfeffer dazu geben.
9. Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.
10. Petersilie abbrausen, trocken schütten, die Blätter abzupfen, Petersilie fein hacken.
11. Beide Zwiebelsorten und Petersilie unter die Linsen-Mischung rühren.
12. Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls zugeben. Die Mischung gut vermengen, nochmals abschmecken und mit leicht angefeuchteten Händen daraus dicke längliche Röllchen (3–4 cm; Köfte) formen. Zugedeckt beiseitestellen.
13. Für das Pfannenbrot den Teig in 8 Portionen teilen. Jeweils mit bemehlten Händen auf wenig Mehl zu kleinen Fladen formen.
14. In einer Pfanne das Öl portionsweise erhitzen. Brotfladen einlegen und je Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Brotfladen jeweils auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
15. Währenddessen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls fein hacken.
16. Knoblauch, Kräuter und Joghurt verrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
17. Nach Belieben Salat verlesen, die Blätter lösen, waschen und trocken tupfen. Salatblätter auf Teller verteilen, die Köfte darauf anrichten.
18. Pfannenbrot nach Belieben mit etwas gehackter Petersilie und Sesam bestreuen. Köfte, Pfannenbrot und Dip anrichten und servieren.

Pro Portion: 855 kcal/ 3570 kJ
113 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 33 g Fett