

Linsen-Bananen-Balls mit spicy Erdnuss-Paprika-Soße und Reis alfi x Herr Grün kocht

Zutaten:

Für die Erdnuss-Paprika-Soße

- 250 g roter Paprika
- 1 mittelgroße rote Zwiebel
- 2 geh. EL Erdnuss-Crème crunchy
- 50 ml Sojasoße
- ca. 200 ml Kokosmilch (bitte mit etwas mehr rechnen)
- 2 EL Öl Ihrer Wahl
- 1 EL getrockneter Majoran
- 1 TL indisches Curry mit guter Schärfe

Für den Reis

- 150 g Basmatireis

Für die Linsen-Bananen-Balls

- 100 g gelbe geschälte Linsen
- 100 g reife Banane
- 30 g Kartoffelmehl (= Kartoffelstärke)
- 40 g Paniermehl
- 2 TL indisches Curry mit guter Schärfe
- 1 geh. TL getrocknetes Majoran
- 1 geh. TL frisch gemörserte Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Salz
- frischer schwarzer Pfeffer



So geht's:

1. Für die Erdnuss-Paprika-Soße die Zwiebel in Würfel schneiden. Die Paprika in große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebelstücke mit circa 2 EL Öl andünsten. Dann die Paprikastücke dazugeben und ebenfalls circa 10 Minuten andünsten. Die Stücke sollten noch bissfest sein.
3. Das Gemüse mit Sojasoße übergießen und kurz aufkochen lassen. Dann mit Curry, Majoran, Salz und frischem Pfeffer würzen. Kurz noch einmal etwas köcheln lassen.
4. Die Erdnussbutter dazugeben. Alles gut umrühren. Die Kokosmilch dazugeben und umrühren. Nun nach Gusto abschmecken und eventuell nachwürzen. Ist die Sauce (das ist abhängig von der Sojasoße) etwas zu salzig, ruhig noch etwas Kokosmilch dazugeben. Die Sauce abgedeckt zur Seite stellen.

1/2

5. Zwischendurch den Reis nach Packungsanleitung kochen und warmstellen.
6. Für die Linsenballs die Linsen nach Packungsanweisung kochen, in eine Siebschüssel geben und etwas abdampfen lassen (auf keinen Fall sollten sie zu wässrig sein). Noch leicht warm zusammen mit der Banane mit einem Pürierstab pürieren.
7. Das Kartoffelmehl und das Paniermehl zu dem Linsen-Bananen-Puree geben und alles miteinander vermengen.
8. Die Masse mit Curry, Majoran, frisch gemörserten Kreuzkümmelsamen, Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite stellen und 10 Minuten quellen lassen.
9. Danach circa 12 Balls (der Snackpot fasst ca. 4 Balls) formen und in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten in ausreichend Öl braun braten. Anschließend kurz auf Küchenpapier legen.
10. Finish: Die Soße kurz erhitzen. Die Linsen-Bananen-Balls auf einen Teller geben. Die Soße daneben und etwas Reis dazu.