



Vegetarische Frikadellen mit Linsensalat

Zubereitung

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten und Linsen darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren 20-25 Minuten bissfest garen. In den letzten 5 Minuten der Garzeit Cranberrys zufügen und unterrühren.
2. Währenddessen Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die vegetarischen Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun braten. Minze und Oregano waschen und trockenschütteln. Blättchen von den Stielen zupfen.
3. Linsen abtropfen lassen. Kräuter und Pistazien grob hacken, zu den Linsen geben und unterheben. Linsensalat und Frikadellen anrichten. Dazu schmeckt eine Creme aus roter Bete.

Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 haselnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Beluga-Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch (Dose)
- 100 g getrocknete Cranberrys
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 2 Packungen Vegetarische Mühlen Frikadellen Klassisch Minis
- 1/2 Bund Minze
- 1/2 Bund Oregano
- 25 g Pistazienkerne

Nährwerte pro Portion

2.835 kJ (675 kcal)

28 g Eiweiß

37 g Fett

57 g Kohlenhydrate