

Vegane Linsen-Walnuss-Bällchen mit Tahini-Zitronen-Sauce



Zutaten

Für 2-3 Personen

Linsen-Walnuss-Bällchen

150 g Berglinsen
700 ml Wasser
60 g Walnüsse
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
50 g Paniermehl
1 EL Sojasoße
1 EL Senf
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
10–15 g frische Petersilie
Salz und schwarzer Pfeffer
Olivenöl zum Braten

Für die Tahini-Zitronen-Sauce

120 g Tahini
80 ml Zitronensaft
1 Zehe Knoblauch
80–120 ml kaltes Wasser
2–3 EL Olivenöl
½ TL Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Linsen-Walnuss-Bällchen

Die Linsen in 700 ml Wasser ca. 25–30 Minuten weich kochen. Anschließend sehr gut abgießen und abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Olivenöl ca. 5 Minuten glasig dünsten. Abkühlen lassen.

Die Walnüsse grob hacken. Linsen, Walnüsse, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Paniermehl, Sojasoße, Senf, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Petersilie vermengen. Mit Pfeffer und bei Bedarf etwas Salz abschmecken.

Die Masse grob zerdrücken, aber nicht pürieren. Ist sie zu weich, noch etwas Paniermehl hinzufügen.

Mit leicht eingeölkten Händen kleine Bällchen formen und gut zusammendrücken.

Für mehr Stabilität ca. 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Etwas Olivenöl erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze rundherum ca. 8–10 Minuten goldbraun braten.

Tahini-Zitronen-Sauce zubereiten

Tahini und Zitronensaft miteinander verrühren. Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen. Nach und nach kaltes Wasser einrühren, bis eine glatte, cremige Sauce entsteht. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren.

Tipp: Die Sauce wird durch den Zitronensaft zunächst sehr dick – das ist normal. Durch die Zugabe des kalten Wassers wird sie wieder cremig.