Mexikanische Tortitas (Linsenpuffer)



Zutaten

Für 2 Personen

Tortitas
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g braune Linsen
1 TL Salz
50 g Hafermehl
1 Karotte
etwas Petersilie
Öl für die Pfanne

Salsa
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
Ananas
Salz

Zubereitung

Tortitas
Zwiebeln würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Knoblauch fein hacken, hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Anschließend beiseitestellen.
Karotte raspeln, Petersilie hacken und alles mit den abgegossenen Linsen in einer Schüssel gut vermengen. Die Masse lässt sich gut mit den Händen kneten. Aus der Masse etwa fünf große oder 10 kleine Frikadellen formen und in reichlich Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Salsa
Zwiebel und Chilischote halbieren, Ananas kleinschneiden und mit den ganzen Tomaten in der Pfanne ohne Öl anschmoren (Grillen) und abkühlen lassen. Danach alles mit dem Knoblauch und etwas Salz im Mixer zu einer Salsa verarbeiten.