

Linsen-Laibchen mit Joghurdip

Zutaten:

- 200 g gelbe geschälte Linsen
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Karotte, fein geraspelt
- 100 g Couscous
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Für den Joghurdip

- 200 g Joghurt*
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL Tahin (Sesampaste)
- Salz, Pfeffer

* Alternativ zu Joghurt kann für den Dip auch ein Produkt auf pflanzlicher Basis verwendet werden.



Zubereitung:

Die Linsen in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen. Anschließend gut abseihen und leicht abkühlen lassen. Den Couscous in die 1,5-fache Menge kochendes Wasser geben, von der Platte ziehen und für 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl ein paar Minuten dünsten. Dann die Linsen mit Zwiebel und Knoblauch, Couscous und den übrigen Zutaten gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 10-15 Minuten ziehen lassen. Anschließend kleine Laibchen formen und in einer Pfanne mit heißem Öl knusprig anbraten.

Für den Joghurdip das Joghurt mit Zitronensaft und Tahin (Sesampaste) verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt gut ein bunter Salat.

