

Linsen-Sticks mit Mango-Chutney

Für zwei Personen

Für die Sticks :

120 g rote Linsen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Knoblauchzehe
4-6 EL Paniermehl	2 EL Kichererbsenmehl	250 ml Gemüfefond
2 Lorbeerblätter	schwarze und weiße Sesamkörner	Sonnenblumenöl

Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Mango-Chutney:

$\frac{1}{2}$ Mango	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Ingwer, klein
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 EL Rosinen	1 $\frac{1}{2}$ EL Apfelessig
1-2 EL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Chutney die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer ebenfalls schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden. Die Chilischote in hauchdünne Streifen schneiden. In einem Topf den Apfelessig, den Zucker und das Kurkuma erhitzen und alle gewürfelte Zutaten sowie die Chilischotenstreifen dazu geben und solange köcheln lassen, bis die Mango weich geworden ist. Anschließend mit einem Stabmixer kurz durchpürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Rosinen unterrühren.

Für die Sticks den Gemüfefond mit den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen. Die Linsen in den Fond geben und gar köcheln lassen. Die Lorbeerblätter wieder entfernen. Die Linsen in einem Sieb abgießen, die überschüssige Stärke abspülen und in ein Trockentuch geben und einschlagen. Solange oben zudrehen, bis die ganze Flüssigkeit entwichen ist. In einer Schüssel die Linsen mit je zwei Esslöffeln Kichererbsenmehl und Paniermehl vermengen. Den Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse fein pressen, hinzugeben und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend daraus kleine Sticks formen. Das restliche Paniermehl mit dem Sesam auf einen Teller geben. Darin nun die geformten Teigrollchen wälzen. Von allen Seiten in einer Pfanne in reichlich Öl goldgelb ausbacken und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Linsensticks mit dem Mango-Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kliche am 11. August 2015