

Vegetarische Linsen-Frikadellen mit Tsatsiki und Minze

Für zwei Personen

Für die Linsen-Frikadellen:

300 g rote Linsen	300 g Bulgur	1 Zwiebel
1 Lauchzwiebel	1 Bund frische Petersilie	20 g Paprikamark
20 g Tomatenmark	5 g scharfe Chiliflocken	5 g süße Chiliflocken
Öl	Salz	Pfeffer

Für das Tsatsiki:

300 g Joghurt	300 g Gurke	2 kleine Knoblauchzehen
1 TL getrocknete Minze	1 Spritzer Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Eisbergsalat	1 Zitrone
----------------------------	-----------

Für die Linsen-Frikadellen:

Die roten Linsen in einem Topf mit Wasser aufkochen.

Bulgur in eine Schüssel geben und mit den gekochten Linsen und dem Wasser vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel abziehen, klein schneiden und darin anschwitzen. Zwiebel mit Öl auf die Bulgur- Linsenmischung geben. Lauchzwiebel waschen, Ende entfernen und in Ringe schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Lauchzwiebeln und Petersilie dazugeben und mit Paprika-, Tomatenmark, Chiliflocken, süßer Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut miteinander verkneten und zu Frikadellen formen.

Für das Tsatsiki:

Den Joghurt mit 50 ml Wasser und etwas Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Gurke waschen und kleinwürfeln. Knoblauch abziehen und pressen. Alles miteinander vermengen und mit Salz abschmecken. Minze drüber streuen.

Für die Garnitur:

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Salat waschen und trockenschleudern. Frikadellen auf Salatblatt legen und mit Zitronensaft beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ibrahim Tüzün am 25. Juni 2019