

# Linsen-Köfte mit Pfannenbrot und Soja-Joghurt-Dip

## Für 4 Personen

### Für die Linsen-Köfte:

180 g rote Linsen	180 g Bulgur	3 EL Paprikamark
1 TL Chilipulver	2 TL Paprikapulver	2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 TL Sumak	Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	4 Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
2 Zitronen (Saft)		

### Für das Brot:

300 g Mehl	3 TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz
120 ml Wasser	80 g Soja-Joghurt	1 EL Olivenöl
1 TL Essig	6 EL Pflanzenöl	

### Für den Dip:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter	160 g Sojajoghurt
Salz	Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft

### Außerdem:

1 Mini-Romanasalat	glatte Petersilie	Sesam
--------------------	-------------------	-------

Linsen und Bulgur getrennt waschen und jeweils in einem Sieb abtropfen lassen.

Linsen in einen Topf geben und so viel Wasser angießen, dass sie ca. 2-Finger-hoch mit Wasser bedeckt sind. Aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt kochen.

Den Bulgur dann zu den Linsen geben, die Temperatur reduzieren und alles 3-5 Minuten köcheln lassen. Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen lassen, die Mischung weitere 1520 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen für das Pfannenbrot Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen.

In die Mitte des Mehls eine Mulde drücken. Wasser, Joghurt, Öl und Essig in die Mulde gießen. Zunächst alles mit einem Holzlöffel vermengen, danach mit den Händen glatt kneten.

Den Teig ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Währenddessen die fertig gegarte Linsen-Bulgur-Mischung in eine Schüssel geben.

Paprikamark gut untermischen, bis alles eine formbare Konsistenz bekommt. Chili-, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Sumak, Salz und Pfeffer dazu geben.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken.

Petersilie abbrausen, trocken schütten, die Blätter abzupfen, Petersilie fein hacken.

Beide Zwiebelsorten und Petersilie unter die Linsen-Mischung rühren.

Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls zugeben. Die Mischung gut vermengen, nochmals abschmecken und mit leicht angefeuchteten Händen daraus dicke längliche Röllchen (34 cm; Köfte) formen. Zugedeckt beiseitestellen.

Für das Pfannenbrot den Teig in 8 Portionen teilen. Jeweils mit bemehlten Händen auf wenig Mehl zu kleinen Fladen formen.

In einer Pfanne das Öl portionsweise erhitzen. Brotfladen einlegen und je Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Brotfladen jeweils auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Währenddessen für den Dip Knoblauch abziehen und fein hacken. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls fein hacken.

Knoblauch, Kräuter und Joghurt verrühren. Den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Nach Belieben Salat verlesen, die Blätter lösen, waschen und trocken tupfen. Salatblätter auf Teller verteilen, die Köfte darauf anrichten.

Pfannenbrot nach Belieben mit etwas gehackter Petersilie und Sesam bestreuen. Köfte, Pfannenbrot und Dip anrichten und servieren.

Kevin von Holt am 01. November 2023