

Linsen-Gemüse mit Hähnchen-Frikadellen

Für 4 Personen

Für die Linsen:

300 g Beluga-Linsen	300 g Rote Linsen	300 g Le-Puy-Linsen
6 Lorbeerblätter	2 Zwiebeln	4 St. Staudensellerie
3 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Fenchel	2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer	1 EL Garam Masala	1 Zitrone
250 ml Gemüsebrühe	Salz	Zucker

Für die Frikadellen:

500 g Hähnchenbrustfilet	1 Ei	0.5 Brötchen
Milch	3 EL Paniermehl	2 Schalotten
0.5 Bund Petersilie	1 EL Kurkuma	1 Zitrone
Salz	Zucker	Butterschmalz
Olivenöl		

Für die Linsen:

Die Linsen haben unterschiedliche Garzeiten. Meistens sind Informationen dazu auf den Packungen vermerkt. Beluga und Berglinsen brauchen etwa 15-20 Minuten, rote Linsen 10-12 Minuten. Für die Zubereitung die Zwiebeln schälen und in Lamellen schneiden. Kochwasser erhitzen und die Linsen nacheinander oder in separaten Töpfen mit Zwiebeln, Lorbeerblätter und etwas Salz garen. Die Linsen anschließen abtropfen lassen.

Sellerie, Fenchel und Frühlingszwiebeln säubern und in kleine Stücke scheiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Butterschmalz und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Gemüse farblos anschwitzen. Dabei leicht salzen und zuckern. Garam Masala dazugeben und etwas anrösten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles gut vermengen. Die Brühe angießen und die Linsen mit den Zwiebeln und dem Lorbeer hinzufügen.

Alles wieder vermengen und bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Zitronensaft, geriebener Zitronenschale und etwas Salz abschmecken.

Für die Frikadellen:

Hähnchenbrustfilet von der Haut befreien und mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden. Das Brötchen in Stücke teilen und in Milch einweichen. Die Flüssigkeit anschließen ausdrücken. Die Schalotten schälen und fein würfeln, Petersilie säubern und hacken. Ei, Paniermehl, Kurkuma und die vorbereiteten Zutaten zum Hühnerfleisch geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Schalenabrieb einer halben Zitrone würzen.

Die Masse mit Hilfe zweier Löffel zu kleinen Nocken formen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die kleinen Frikadellen darin knusprig und goldbraun braten.

Das Linsengemüse auf Teller geben und mit den Frikadellen servieren.

Rainer Sass am 04. September 2020