

VEGANES CURRY MIT BULGUR-LINSEN-BALLS

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4 Portionen)

Für die Balls:

- 60g Müller's Mühle Rote Linsen
- 60g Müller's Mühle Bulgur
- 400ml Gemüsebrühe
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Garam Masala (alternativ Kumin)
- Saft von 1/4 Zitrone

Für das Curry:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¾ TL Chillipulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Tomatenmark
- 265g gekochte Kichererbsen
- 400 ml passierte Tomaten
- 300 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Optional: frischer Koriander

Produktempfehlungen



ROTE LINSEN



BULGUR

Zubereitungen

Für die Balls:

- Müller's Mühle Rote Linsen waschen und in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen
- und 5 Minuten köcheln lassen. Müller's Mühle Bulgur hinzugeben, Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten simmern lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- Frühlingszwiebel und Petersilie sehr fein hacken und zum Linsen-Bulgur geben. Alles mit Tomatenmark, Garam Masala und Zitronensaft vermengen und abkühlen lassen.
- Backofen vorheizen (Ober- Unterhitze 180°C/Umluft 150°C) Aus der Masse kleine Bälle formen und auf einem Backblech etwa 15 Minuten backen.

Für das Curry:

- Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.

- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mit anschwitzen.
- Die Gewürze hinzugeben und anrösten bis ein wohliger Geruch entsteht.
- Die Kichererbsen abgießen und in die Pfanne geben. Jetzt die Tomaten und die Kokosmilch hinzufügen, kurz köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Reis zubereiten. Zum Servieren das Curry mit Koriander verfeinern.

Guten Appetit!