

Linsenköfte mit Minz-Joghurt-Dip

Schwierigkeit:

Leicht

Menge:

4 Personen

Dauer:

40 Minuten

Kategorie:

Gemüse

Herkunft:

Sonstige

Zutaten

KÖFTE

- 300 g rote Linsen
- 1 Lorbeerblatt 1,5 TL Salz
- 150 g feiner Bulgur oder Couscous
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1/2 TL Chilipulver

MINZ-JOGHURT

- 15 g Minze
- 150 g Joghurt
- Salz
- 1/2 TL Knoblauch, granuliert
- etwas Chilipulver

Anleitung

1. Köfte: Linsen mit dem Lorbeerblatt und Salz in 750 ml Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten ohne Deckel köcheln, bis die Linsen zerfallen. Lorbeerblatt entfernen.
2. Linsen vom Herd nehmen, Bulgur, Tomatenmark, Olivenöl und Gewürze unterrühren und verkneten. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten quellen lassen.
3. Masse gut durchkneten, je etwa 2 EL der Masse mit leichtem Druck zwischen Handfläche und Fingern zu kleinen Nocken formen. Die Abdrücke der Finger ergeben die typische Form.
4. Minz-Joghurt: Minze fein hacken. Mit Joghurt, Salz und Knoblauchpulver verrühren. Köfte mit Minz-Joghurt servieren und mit Chilipulver toppen.

Bilder

Hier können über die Upload Funktion Bilder vom Rezept eingefügt werden

Kommentare

Kommentare zum Rezept (Abwandlungen etc.)

Quelle

Sonstige

From:

<https://rezepte.basti.rocks/> - **Schröders Rezepte**

Permanent link:

https://rezepte.basti.rocks/rezepte/linsenkoefte_mit_minz-joghurt-dip/index?rev=1614546105

Last update: **2021/02/28 22:01**

