



hr1-DOLCE VITA

Christian Wenzel

Lupinen-Quinoa-Bällchen mit Balsamicolinsen

für 2 Personen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten - Garzeit: 40 Minuten - Wartezeit: 20 Minuten

ZUTATEN

Für die Bällchen

100 g Quinoa

4 El Lupinenflocken

Salz

1 Möhre

1 El Polenta

2 Tl Maisstärke

1 El Senf

frisch gemahlener Pfeffer

4 El Olivenöl

Für die Linsen

150 g Belugalinsen

Salz

1 rote Zwiebel

1 Frühlingszwiebel

200 g Kirschtomaten

4 Stängel glatte Petersilie

3 El Rapsöl

50 ml trockener Weißwein

frisch gemahlener Pfeffer

2 El Balsamicoessig

Chilifäden zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Quinoa zusammen mit den Lupinenflocken in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Möhre putzen, schälen und auf einer Küchenreibe fein raspeln. Die Quinoa-Lupinen-Mischung mit den Möhrenraspeln, der Polenta, der Maisstärke und dem Senf verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse etwa 20 Minuten ausquellen lassen, dann mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.



hr1-DOLCE VITA

Die Linsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten noch bissfest garen, durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die rote Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen dann goldgelb braten.

Zwischenzeitlich das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die rote Zwiebel darin anbraten. Die Tomaten hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Schmoren lassen, bis der Wein verkocht ist, dann die Linsen sowie die Petersilie hinzufügen. Unter Schwenken erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd ziehen und den Balsamicoessig zu den Linsen geben.

Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und die Bällchen darauf verteilen. Mit Chilifäden garnieren und servieren.

Aus dem Buch „Vegan kochen mit Lupine“ von Christian Wenzel, riva Verlag