



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

## Linsenfrikadellen auf Ringelbeten mit Meerrettich und Feldsalat

### ZUTATEN:

#### Frikadellen:

150 g Rote Linsen \*  
400 ml Gemüsebrühe  
½ TL Kreuzkümmel und ½ TL  
Koriandersaat zusammen fein gemörsert  
60 g Schalotten, fein gewürfelt  
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten  
40 ml Olivenöl  
60 g Haferflocken (zart)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Gemüse:

400 g gelbe Ringelbete\*\*  
50 ml Weißweinessig  
Salz  
30 g Preiselbeeren, kaltgerührt  
1 TL Senf  
30 ml Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
100 g Feldsalat  
1 Stück Meerrettichwurzel, frisch

### ZUBEREITUNG

Für die Frikadellen Linsen in Gemüsebrühe bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen, bis die Linsen die Flüssigkeit vollständig aufgenommen haben. 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Schalotten darin leicht braun anschwitzen. Linsen mit Schalotten, Schnittlauch und Haferflocken in einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel vermengen, dabei mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Masse 20 Minuten quellen lassen. Anschließend kleine Frikadellen formen, in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite 5 Minuten braten.

Für den Salat die Bete putzen und schälen. In dünnen Scheiben hobeln. Mit 4 EL Essig und Salz würzen, kurz kneten und 5 Minuten ziehen lassen. Restlichen Essig mit Salz in einer Schale verrühren, Preiselbeeren, Senf, 2—3 EL Wasser und Öl unterrühren. Mit Pfeffer würzen. Feldsalat putzen, verlesen, waschen und trocken schleudern.

Bete jeweils mit etwas Preiselbeer-Dressing vermengen und auf Tellern verteilen. Feldsalat mit restlichem Dressing behutsam mischen, mit den Frikadellen auf der Bete anrichten. Mit frisch geschabtem Meerrettich bestreut servieren.

\* Braune Linsen, meist Berglinsen. Sie sind leichter bekömmlich und müssen nicht eingeweicht zu werden, weil der schwer verdauliche Anteil der Linsen in der Schale sitzt.

\*\* Ringelbete färbt nicht ab.