

# Linsenfrikadellen mit Schmorgurken und Kräuter-Quinoa

## Zutaten für die Kräuter-Quinoa (für 3 Personen):

- 100 g bunte Quinoa
- Salz
- 0,5 Topf Basilikum
- 0,2 Bund glatte Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- 0,5 Zitrone

Alle frischen Zutaten vor dem Verarbeiten gründlich waschen. Die Quinoa nach Packungsangabe in leicht gesalzenem Wasser zubereiten.

In der Zwischenzeit die Basilikumbätter abzupfen und zusammen mit der Petersilie fein hacken. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Zitrone auspressen.

Die fertige Quinoa abkühlen lassen und Kräuter, Zwiebelringe sowie Zitronensaft unterheben.

## Zutaten für die Linsenfrikadellen:

- 1 Dose (240 g Abtropfgewicht) braune Linsen
- 50 g Hirseflocken
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 4 EL Wasser
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,2 Bund glatte Petersilie
- 1 TL Senf
- 0,5 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Die Linsen abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Hirseflocken, Leinsamen sowie Wasser dazugeben, gut vermengen und 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Zusammen mit Senf, Paprikapulver und Majoran unter die Linsenmasse heben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse Frikadellen formen (pro Portion circa 2 Stück) und in Olivenöl von beiden Seiten knusprig braten.

## Zutaten für die Schmorgurken:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 15 Kalamata-Oliven
- 1 TL eingelegter grüner Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1,5 Salatgurke
- 1 Zweig Rosmarin

- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL dunklen Balsamico-Essig
- 400 g (aus der Dose) stückige Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Frühlingszwiebeln und Oliven in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem eingelegten Pfeffer in Olivenöl circa 4 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch fein hacken und nach 3 Minuten hinzufügen.

In der Zwischenzeit die Gurken der Länge nach halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse herauslösen und entfernen. Das Fruchtfleisch in circa 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Beides mit in die Pfanne geben und 1 Minute mit anschwitzen. Dann das Tomatenmark dazugeben, bei starker Hitze kurz anrösten lassen und den Balsamico hinzufügen. Diesen kurz reduzieren lassen.

Dosentomaten, Gemüsebrühe und 1 Prise Salz dazugeben, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die letzten 2 Minuten den Deckel entfernen. Vor dem Servieren die Schmorgurken mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.10.2024

Koch/Köchin: Alexander Flohr

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)