

Linsenkroketten

mit Möhrenjoghurt



Weich, eiweißreich und sättigend – Mercimek Köftesi, unter diesem Namen findet man die roten Kroketten auf grünem Blattsalat in jedem türkischen Restaurant.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 250 g rote Linsen
- 200 g Vollkorn-Couscous
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- ½ Bund Petersilie
- 350 g Möhren
- 300 g türkischer Joghurt (10%)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Knoblauch
- 6 Walnüsse

Auf einen Blick

- Hauptmahlzeit
- Zeit: 40 Minuten
Mit Kind: 40 Minuten
- Allergene: Gluten, Milch, Nüsse

So geht's

1. Linsen in 850 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten garen. Den Couscous unterrühren und die Masse geschlossen mindestens 30 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
2. Olivenöl und Tomatenmark unterrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocknen, feinschneiden und unterrühren.
4. Aus der Masse ca. 20 Kroketten formen. Diese können lauwarm, kalt, oder auch in Olivenöl gebraten verzehrt werden.
5. Möhren waschen, putzen und im Ganzen 5–7 Minuten dünsten. Mit kaltem Wasser abschrecken und grob raspeln.
6. Joghurt, Olivenöl und Möhrenraspeln verrühren. Mit Salz und Knoblauch abschmecken.
7. Die Walnüsse grob hacken und unterrühren.
8. Tipp: Die Kroketten können 4–5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.