

Linsenbällchen

Zutaten für 4 Portionen

1.000 ml	Linsen, rote
500 ml	Couscous (Vollkorn Couscous)
4 mittelgroße	Zwiebeln
4	Zitronen, unbehandelt, Saft und Abrieb
12	Frühlingszwiebel(n), fein gehackt
8 EL	Sojasauce
4 TL	Fünf-Gewürze-Pulver
	Öl (Sesamöl)
	Olivenöl
	Salz

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 25 Minuten

Gesamtzeit ca. 25 Minuten

Die Linsen gut waschen und mit 10 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Den Schaum, der sich anfangs bildet, evtl. abschöpfen. Auf kleiner Flamme 20-25 Minuten kochen, bis die Linsen sehr weich sind. Couscous in eine große Schüssel geben und die Linsenmischung dazu geben. Gut verrühren und mindestens 30 Minuten stehen lassen (damit der Couscous die Flüssigkeit aufnehmen kann).

In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein hacken und in ein wenig Olivenöl anschwitzen. Dabei nicht braun werden lassen. Nach 30 Minuten die Zwiebeln zur Linsen-Couscous-Mischung geben und gut umrühren. Die Frühlingszwiebeln ganz fein hacken (evtl. in der Küchenmaschine) und unter die Linsen mischen. Mit Sojasauce, Fünfgewürz und ein wenig Sesamöl würzen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und ein wenig abgeriebene Zitronenschale unterrühren.

Ca. pflaumengroße Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (können ruhig eng liegen). Bei 180°C 10-15 Minuten "trocknen" lassen.

Achtung!: Die Bällchen werden dabei nicht braun, sondern sollen nur fester werden, damit man sie besser angreifen und transportieren kann. Nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

Die Menge ergibt etwa 120 Bällchen. Mit dieser Menge an Zutaten erhält man zwei große Peng-Schüsseln/Tupper oder 4 Bleche Linsenbällchen. Man kann also für zuhause die Mengenangaben ruhig vierteln.

Die Linsenbällchen schmecken auch kalt gut.

Warm schmecken sie zu Gemüse und diversen Saucen und sie passen auf ein asiatisches Buffet.

Chinesischer Gemüse Kuchen

Zutaten:

Für den Hefeteig:

280 g	Mehl
½ Würfel	Hefe
3 EL	Wasser, lauwarmes
150 ml	Wasser
5 TL	Sesamöl
	Salz und Pfeffer

Für den Belag:

300 g	Bambussprosse(n)
150 g	Sojasprossen
100 g	Mais
20 g	Pilze, (getrocknete asiatische oder Shitake-Pilze)
3	Paprikaschote(n), rot
4	Eier
2 EL	Sojasauce
2 TL	Koriander, gehackt
	Sesam

Zubereitung

Arbeitszeit ca. 20 Minuten

Ruhezeit ca. 1 Stunde

Gesamtzeit ca. 1 Stunde 20 Minuten

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung schieben. Die Hefe hineinbröckeln, 3 EL lauwarmes Wasser zugeben und ca. 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. 150 ml Wasser, 1 Prise Salz und Sesamöl zugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und nochmals ca. 30 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Shiitakepilze einweichen und in Stücke schneiden. Bambussprossen in Stücke, Paprikaschoten in Streifen schneiden. Gemüse mit Sojasprossen und Mais mischen und auf dem Teig verteilen. Die Eier, die Sojasauce, den Koriander, Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig über das Gemüse geben.

Den Gemüse Kuchen mit Sesam bestreuen und im Backofen auf 180° C ca. 20 Minuten backen.