



Linsenboulette mit Polentaschnitte und Currysauce

Linsenboulotten

250g Linsen (Rote oder Tellerlinsen)
in kochendes Wasser geben und 20
Minuten garen

2 Eier
1 Brötchen oder 4 EL Paniermehl
1 Zwiebel, frische Kräuter
1TL Senf
1 TL Majoren, Salz, Pfeffer
1 TL Kümmel gemalen

Linsen abkühlen lassen, die restlichen
Zutaten untermengen und die Masse
gut durcharbeiten.

Mit nassen Händen Bouletten formen
und in einer Pfanne in 1 TL Butter und 2
EL Öl braten, bei guter Mittelhitze 4-5
Minuten pro Seite.

Polentaschnitte

600ml Gemüsebrühe
120g Mailgries
6 EL Butter
Salz, 2 EL Parmesan

Brühe in einem großen Topf zum
Kochen bringen, Polentagries einrühren
und die Hitze auf niedrige Temperatur
reduzieren.

Vorsicht die Masse blubbert anfänglich
sehr stark und ist sehr heiß. Quellen
lassen, dabei immer wieder umrühren.
Butter und Käse untermischen und
würzen. Die Polentamasse auf ein
Backpapier gießen, glatt streichen und
erkalten lassen. Dann in Streifen
schneiden (hier sind der Phantasie keine
Grenzen gesetzt) und in der Pfanne kurz
anbraten.

Currysauce

250ml Brühe
1 Becher Frischkäse
Curry, Kurkuma, Salz

Butter im Topf schmelzen, Mehl
hinzugeben - es entsteht eine
Mehlschwitze. Mit Brühe auffüllen, gut
kochen lassen und mit Curry und
Kurkuma würzen. Vom Herd nehmen
und Frischkäse untermischen.



https://youtu.be/Ou_8KV3UDoY

