

# Knusprige Linsenbällchen mit Currysauce und Gemüse

Gesamtzeit **60 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

## ZUTATEN

10 Portion(en)

### Für die Linsenbällchen:

<b>500 g</b>	Rote Linsen
<b>1 l</b>	Gemüsebrühe
<b>100 ml</b>	<u>Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce</u>
<b>70 g</b>	Zwiebeln, in Würfeln
<b>150 g</b>	Vollei
<b>5 g</b>	Paprikapulver, mild
<b>5 g</b>	Cumin, gemahlen
<b>100 g</b>	Paniermehl, glutenfrei

### Für die Sauce:

<b>10 g</b>	Currypulver, mild
<b>5 g</b>	Kurkuma, gemahlen
	Pflanzenöl
<b>500 ml</b>	Kokosmilch
<b>100 ml</b>	<u>Kikkoman Ponzu – Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack</u>
<b>5 g</b>	Speisestärke

### Für das Gemüse:

<b>200 g</b>	Zuckerschoten, in mundgerechten Stücken
<b>200 g</b>	Baby-Mais, in mundgerechten Stücken
<b>200 g</b>	Paprika, rot, in mundgerechten Stücken

### Außerdem:

<b>200 g</b>	Basmatireis
	Butter

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Für die Linsenbällchen Linsen waschen, mit Brühe nach Packungsanweisung (ca. 30 Minuten) auf mittlerer Stufe sehr weichkochen, abgießen, Kikkoman glutenfreie Sojasauce dazugeben und ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel für 4 bis 5 Minuten in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit wenig Öl dünsten. Zwiebeln zu den Linsen geben. Eier, Paprikapulver, Cumin und Paniermehl unterheben. Die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend in ca. 40 g schwere Portionen teilen und mit feuchten Händen zu Kugeln formen. Bis zur Weiterverarbeitung abgedeckt im Kühlschrank lagern. Bei Abruf für ca. 3 bis 4 Minuten in einer Fritteuse bei ca. 170 °C goldbraun ausbacken.

### Schritt 2

Für die Sauce Curry- und Kurkuma-Pulver in wenig Öl bei niedriger Temperatur ca. 1 Minute dünsten. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Kikkoman Ponzu Zitrone abschmecken. Mit Speisestärke auf die gewünschte Konsistenz bringen.

### Schritt 3

Das Gemüse in Salzwasser blanchieren. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und portionsweise mit einer Flocke Butter in einer Sauteuse regenerieren.

### Schritt 4

Zum Anrichten Gemüse in die Sauce geben, aufkochen und ca. 50 g Sauce mit ca. 50 g Gemüse

auf einen Teller geben. Drei gebackene  
Linsenbällchen darauf geben und mit ca. 50 g Reis  
servieren.