

WIRSING-LINSENLAIBCHEN

Zutaten (10 kleine Laibchen):

½ Wirsing
6 gehäufte EL getrocknete rote Linsen
½ Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Ei
3 EL (Dinkel) Vollkornmehl
3 EL (Dinkel) Weißmehl
Salz, Pfeffer
1-2 EL Rapsöl



½ Pkg. Magertopfen
Schnittlauch frisch oder tiefgekühlt
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin ca. 10 Minuten kochen bis sie weich sein – danach abseihen.
2. In der Zwischenzeit den halben Wirsing nochmals halbieren und mit der Gemüsehobel fein reiben. Anschließend auf dem Schneidebrett mit einem großen Messer noch fein hacken bis der Wirsing fein gehackt ist.
3. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
4. Knoblauch schälen und fein hacken oder pressen.
5. Kraut, Zwiebel und Knoblauch mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen kurz durchkneten, um das Kraut etwas weicher zu machen.
6. Die gekochten Linsen zugeben und durchmischen.
7. Nun das Ei und die Mehle zugeben, durchkneten und ca. 10 Minuten rasten lassen.
8. Danach mit befeuchteten Händen kleine Laibchen formen. Sollte die Masse zu nass sein, noch etwas Mehl zugeben.
9. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Laibchen von jeder Seite ein paar Minuten anbraten bis sie goldbraun sind.
10. Für den Kräuterdip, Magertopfen mit gehacktem Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren und zu den fertigen Laibchen servieren.