

Hack-Linsen-Röllchen, Tomaten-Kokosmilch, Sesambrötchen

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

200 g Rinderhack	50 g gelbe Linsen	6 Tomaten
1 Zehe Knoblauch	400 g unges. Kokosmilch	200 ml Sahne
Olivenöl	1 EL Kreuzkümmel	1 TL gemahlene Chili
2 EL Curry	Salz	Pfeffer

Für die Sesambrötchen:

170 g Mehl	10 g Backpulver	20 g Schwarzer Sesam
1 Ei	75 g Magerquark	50 ml Milch
30 ml Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Salz

Für den Joghurt-Dip:

$\frac{1}{2}$ Gurke	200 g Naturjoghurt (3,5%)	2 Zweige Minze
2 Zweige Koriander	1 TL Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	4 TL griech. Joghurt
--------------------	----------------------

Für die Hack-Linsen-Röllchen:

Die Linsen in einem Sieb abspülen. Anschließend in einem Topf mit 250 ml kochendem Wasser für 6 Minuten garen. Die Tomaten abbrausen, kleinschneiden, Strunk entfernen und mit der Kokosmilch und Sahne in einer Schüssel pürieren und mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Das Rinderhack mit Kreuzkümmel, 1 TL Salz, Knoblauch und den Linsen verkneten. Aus der Hackfleischmasse 6 Röllchen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackröllchen darin rundherum für 5 Minuten anbraten. Die pürierte Sauce dazu gießen und für 5 Minuten köcheln lassen.

Für die Sesambrötchen:

Den Ofen auf 175 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker, Ei, Sonnenblumenöl, Magerquark und 40 ml Milch in einer Schüssel verrühren. Aus dem Teig 3 Brötchen formen und auf der Oberseite kreuzförmig einschneiden. Mit 10 ml Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Brötchen für 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für den Joghurt-Dip:

Gurke abbrausen, trocken tupfen, schälen, halbieren und die Kerne entfernen. In sehr feine Streifen schneiden. Minze und Koriander abbrausen, trocken wedeln und feinhacken. Joghurt mit Gurkenstreifen, Minze, Korianderblättchen, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Frühlingszwiebel waschen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in Scheiben schneiden. Die fertigen Hack-Linsen-Röllchen mit Joghurt und Frühlingszwiebeln garnieren.

Indische Hack-Linsen-Röllchen in Tomaten-Kokosmilch mit selbstgebackenen Sesambrötchen und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Westphal am 06. Februar 2018