

# Linsen-Patties mit Gemüse-Soße und Chili-Bananen

## Für 4 Personen

### Für die Linsen-Patties:

200 g rote Linsen	500 ml Gemüsebrühe	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Karotte	1/2 Bund glatte Petersilie
5 EL Dinkelmehl (630)	1 Eigelb	1 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	4 EL Semmelbrösel
Pflanzenöl		

### Für die Gemüse-Sauce:

250 g Lauch	5 g Ingwer (frisch)	1 Bio-Limette
2 EL Kokosfett	1 EL Currypulver	300 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe	1 Kafir-Limettenblatt	1/2 Bund frischer Koriander

### Für die Bananen:

1 rote Chilischote	2 Bananen	2 EL Honig
--------------------	-----------	------------

Die roten Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

Dann die Linsen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und ungefähr 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, dabei immer mal wieder umrühren.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Karotte waschen, schälen und fein reiben.

Wenn die Linsen gar sind, evtl. überschüssige Gemüsebrühe abgießen. Den Topf vom Herd ziehen, Karotte, Zwiebel und Knoblauch untermischen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Unter die lauwarmen Linsen, das Mehl, Petersilie und Eigelb rühren. Die Masse mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten nachziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce den Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gut waschen. Lauch in feine Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein schneiden. Limette heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Ist die Linsenmasse noch zu flüssig 1-2 EL Semmelbrösel untermischen. Restliche Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben. Mit angefeuchteten Händen aus der Linsenmasse kleine Bratlinge formen. Diese in den Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und die Linsen-Patties darin von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen warm halten.

In einem Topf Kokosfett erhitzen, Lauch und Ingwer zugeben und darin anschwitzen.

Currypulver untermischen und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Limettenblatt und Limettenabrieb dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Koriander abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Chili waschen, halbieren, die Kerne entfernen und Chili sehr fein schneiden.

Die Bananen schälen, halbieren und dann der Länge nach halbieren.

In einer Pfanne Honig und Chili erwärmen, die Bananenhälften zugeben und kurz in dem Chilihonig schwenken.

Das Limettenblatt aus der Sauce entfernen, Koriander untermischen und abschmecken.

Die Linsen-Patties auf Teller geben, halbierte Bananen obenauf geben und die Gemüsesauce angießen.

Sybille Schönberger am 01. März 2021