

Linsen-Schnitzel mit Gurken-Salat

Für 2 Personen:

150 g rote Linsen	1/2 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	6 EL Haferflocken	2 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Gewürzmix	1/2 Gurke	120 g griech. Joghurt
1 Spur Essig	1 Msp. Würzkraft	150 g Cornflakes (ungesüßt)
5-7 EL Bratöl	2 EL Barbecue-Sauce	Whiskey

Die Linsen 24 Stunden in Wasser einweichen.

Die Linsen abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine geben. Zwiebel, Knoblauch und Chili grob schneiden, mit zu den Linsen geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Dann Haferflocken dazugeben, kräftig mit Gewürzsalz und Gewürzmix würzen und nochmals pürieren. Die Linsenmasse in eine Schüssel geben.

Petersilie grob hacken und mit der Linsenmasse vermengen.

Gurken in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Curryöl bei mittlerer Hitze erwärmen und mit dem Currymix vermengen. Dann das Curryöl und -pulver bei hoher Hitze kurz anrösten. Griechischen Joghurt, geröstetes Curryöl und Essig zu den Gurken geben, mit Würzkraft und Gewürzsalz würzen und anschließend gut vermengen. Gurkensalat beiseitestellen und durchziehen lassen.

Währenddessen Cornflakes zerbröseln und auf einen Teller geben. Die Linsenmasse mit den Händen behutsam zu Bällen rollen. Die Linsen-Bälle nach und nach auf die Cornflakes legen, etwas plattdrücken, mit einem Pfannenwender wenden und nochmals etwas in die Cornflakes drücken, so dass die Schnitzel von beiden Seiten großzügig mit Cornflakes paniert sind. Die fertig panierten Schnitzel in reichlich heißem Bratöl beidseitig knusprig ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Gurkensalat und Schnitzel auf Tellern anrichten.

Gurkensalat mit etwas Curryöl beträufeln und etwas Barbecue Sauce dazureichen.

Steffen Henssler am 25. Oktober 2022