

Hier und heute



Knusprig frittierte Linsenbällchen (Parippu vada) mit Salat

Julia Komp macht Linsenbällchen mit gelben Linsen. Dazu serviert sie indischen Salat ohne Öl und einen cremigen Joghurt, der die Schärfe mildert.

Das Rezept

von Julia Komp

Knusprig frittierte Linsenbällchen (Parippu vada) mit knackigem Salat und cremigem Joghurt

Zutaten

- 200 g Chana Dal oder gelbe Erbsen oder gelbe Linsen
- 2 grüne kleine scharfe Chilis (indische oder Thaichilis)
- 1 rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- 1 Stück Ingwer, feingerieben (ca. 2 EL)
- 12 frische Curryblätter, alternativ getrocknete oder 4 Kaffirblätter
- ½ Bund Koriander
- ½ TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL Salz
- ¼ TL Backpulver oder Natron
- Gewürze (Kardamom, Koriandersamen)
- 2-3 EL Reismehl (glutenfrei) oder normales Mehl

Zubereitung

Linsen und oder Kichererbsen in Wasser einweichen.

Alle Zutaten bis auf die Zwiebeln durch einen Fleischwolf lassen oder wer keinen Fleischwolf hat mit einer Küchenmaschine durchmischen.

Die Zwiebeln untermischen und je nach Konsistenz kurz auf einem Sieb abtropfen lassen.

Mit Mehl vermischen und zu kleinen Kugeln formen. Bei 160 Grad, wie Falafel goldbraun frittieren und direkt verzehren.

Zutaten für Kachumber (indischer Salat ohne Öl)

- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- frischer Koriander und oder Minze
- Saft einer halben Zitrone oder Limette
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 frische Chili (je nach Geschmack)

Zubereitung

Gemüse waschen. Die Zwiebel schälen. Tomate und Gurke würfeln, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Koriander zupfen. Zutaten und Gewürze mischen, direkt servieren.

Zutaten für Koriander-Joghurt

- 300 g Joghurt (10 % Fett)
- 10 g frischer Koriander, klein geschnitten
- 3 g Knoblauch, gepresst
- etwas Zeste einer Bio-Zitrone
- 5 g Saft einer Bio-Zitrone
- ½ rote Zwiebel, feingewürfelt
- etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zutaten gut verrühren und kräftig würzen.