

1. Mercimek Köfte (vegane rote Linsenbällchen)

1 Glas rote Linsen

2 Gläser Bulgur, fein

2 Zwiebeln gewürfelt

Ein halber Bund Petersilie

Olivenöl (ein viertel Glas)

Ein halber EL Salz

Ein ein halb EL Paprikapaste

Ein an halb EL Tomatenmark

1 TL Chillipulver

1 Zitrone(n), Saft davon

5 Frühlingszwiebeln

Pfeffer

Linsen und Bulgur waschen. Linsen ca. 20 min kochen (2-finger-hoch mit Wasser bedeckt). Wenn die Linsen weich sind und noch ca. 1 1/2 Becher Wasser da ist, Bulgur dazugeben und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Evtl. etwas heißes Wasser dazugeben. Die Laibchen dürfen nicht zu trocken und nicht zu matschig werden, also lieber immer etwas Wasser nachgießen.

Zwiebeln in Öl andünsten, Tomatenmark und Paprikapaste dazugeben. Pfeffer, Salz und 1,5 Mokatassen warmes Wasser unterrühren. 2 Minuten bei schwacher Hitze aufkochen, und die Mischung zur Bulgur-Linsen Mischung geben. Alles gut mischen und den Deckel wieder schließen.

Frühlingszwiebeln und Blattpetersilie klein schneiden und hacken. Die Bulgur-Mischung in eine Rührschüssel geben die gehackte Petersilie und die Frühlingszwiebel unterkneten und längliche Laibchen formen. Auf Tellern mit länglichen Salatblättern (am besten sieht es mit Kopfsalat aus) "Schiffchen" anrichten, die Laibchen hineinlegen, mit halbierten Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.