



WiderStark

Fleisch vo dä Weid



Hack-Linsenröllchen an roter Currysauce

Zutaten für 4 Personen

500 g Natura-Beef Gehacktes

200 g rote Linsen

1 Ei

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Sauce

4 reife Tomaten

1 Zwiebel

etwas Ingwer

wenig Chili

2 Tl Honig

2 El rote Currypaste

Mild oder Scharf

250 ml Kokosmilch

4 El Naturejoghurt



1 Die Linsen nach Anleitung kochen.

2 Gehacktes, die gekochten Linsen und das Ei in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mischen.

3 Die Fleischmasse mit den Händen zu ca. 14 Röllchen formen und in der heissen Pfanne im Olivenöl rundherum anbraten.

4 Für die Sauce alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

5 Dann die Sauce über die Hackröllchen in die Pfanne giessen, aufkochen und etwas köcheln lassen. Bei bedarf nachwürzen.

6 Das Naturejoghurt mit dem Löffel darüber verteilen und servieren.

Dazu passt natürlich Reis, frisches Brot oder ein frischer grüner Salat.... mmhh!

Wer es weniger Fernöstlich mag, kann die Currypaste durch Tomatenmark und die Kokosmilch durch Rahm ersetzen.