

ZUKUNFTS-REZEPT

LINSEN-SOUVLAKI 6 PORTIONEN



Zutaten

- 200 g Berglinsen
- 250 g Zwiebeln
- 100 g Frühlingszwiebeln
- Öl nach Belieben
- 200 g Naturtofu
- 100 ml Wasser
- 2 EL Flohsamenschalen
- 2 EL Leinsamen
- ½ TL pikantes Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen geschält und fein gehackt
- ½ TL Salz
- Pfeffer nach Belieben
- 6 Holzspieße

Zubereitung

Die Berglinsen nach Packungsanleitung zubereiten, das Wasser abtropfen lassen und die Linsen in eine Schüssel geben.

Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls klein schneiden. Anschließend beide in Öl anbraten und zu den Berglinsen geben.

Den Tofu etwas ausdrücken, damit er Flüssigkeit verliert, zerbröckeln oder klein würfeln und mit etwas Öl scharf anbraten. Den gebratenen Tofu zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Linsen geben. Mit der Hand alles gut verkneten.

Von dieser Masse ungefähr ein Viertel in den Mixer geben und zerkleinern.

Die feine Masse nun wieder zur groben Masse geben, gut verkneten und würzig abschmecken. Für 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Grill vorheizen und die Grillauflage gut einfetten.

Die Linsenmasse mit nassen Händen um die Holzspieße drücken.

Die Zitrone halbieren und zusammen mit den Spießen für etwa 10 Min. grillen, je nach Hitze. Dann die Spieße wenden und für ca. weitere 10 Minuten grillen.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die rote Zwiebel schälen und fein hacken. Die gegrillten Spieße mit der Frühlingszwiebel, der Zwiebel und der gegrillten Zitrone anrichten.