



Tellerlinsen-Polentalaibchen

Für 4 Personen

250g Bio Tellerlinsen

150g Bio Polenta

Salz

1 TL Senf

2 EL frischer Koriander gehackt

2 EL frischer Liebstöckel gehackt

2 Knoblauchzehen

100g Zwiebel fein geschnitten

Majoran

Lorbeerblätter

Pflanzenöl zum braten



Die Linsen in reichlich Salzwasser & einem Lorbeerblatt zirka 30 Minuten weichkochen. Falls noch Kochwasser vorhanden ist, dieses abgießen.

Zwiebel & Knoblauch fein schneiden & in etwas Öl anschwitzen.

Koriander & Liebstöckel grob zusammenhacken & ebenfalls in kurz in der Pfanne mitschwenken.

Die Polenta rasch unter die heißen Linsen geben & gemeinsam mit, Zwiebel, Knoblauch & Kräuter mit einem Kochlöffel gut vermengen.

Mit Senf, Salz, Pfeffer & Majoran abschmecken & für 15 Minuten ziehen lassen.

Mit angefeuchteten Händen kleinen feste Laibchen formen. In reichlich Öl auf beiden Seiten goldgelb braten.

Dazu passt sehr gut ein lauwarmer Erdäpfelsalat mit Leidotteröl oder ein knackiger Blattsalat mit Kernöl.