



## Linsenbällchen

Für ca. 10 Stück

### Zutaten:

50g Frühlingszwiebel

2 EL Albaöl Raps

120g rote Linsen gekocht

40g Paniermehl aus Vollkornmehl

60g geriebener Gouda fettarm

1 Ei

Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer

2 EL Gries

### Zubereitung:

Die Frühlingszwiebel putzen und in ganz feine Ringe schneiden. In 1 EL Öl anschwitzen. Die gekochten, abgekühlten Linsen zugeben. Paniermehl, Gouda und Ei unterkneten. Mit den Gewürzen abschmecken. Aus dem Teig Kugeln formen und in Gries wälzen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Linsenbällchen darin braten.