

Zucchini-Linsen-Laibchen mit Paprikasauce



Mengenangaben für **4 Portionen**

Laibchen

Zutaten:

- Zucchini: 320 g
- Rote Linsen, getrocknet: 140 g
- Gemüsebrühe: 280 ml
- Zwiebeln, roh: 100 g
- Knoblauchzehen: 1,5 Stück
- Petersilie: 12 g
- Tomatenmark: 32 g
- Eier, Größe M: 2 Stück
- Haferflocken, zart: 72 g
- Haselnüsse, gemahlen: 28 g
- (Vollkorn) Semmelbrösel, nach Bedarf: 20 g
- Salz, Pfeffer
- Optional: Paprika edelsüß, Majoran, Oregano
- Rapsöl zum Bestreichen bzw. Besprühen

Zubereitung:

- Zucchini grob raspeln, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken, damit die Masse nicht zu weich wird.
- Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
- Rote Linsen waschen und in der Gemüsebrühe ca. 10–12 Minuten weichkochen, bis die Flüssigkeit weitestgehend aufgenommen ist. Die Linsen sollten weich, aber nicht breig sein. Kurz überkühlen lassen.
- Zwiebeln in wenig Rapsöl glasig anschwitzen. Knoblauch kurz mitrösten und anschließend etwas überkühlen lassen.
- Linsen, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Eier, Tomatenmark, Haferflocken und gemahlene Nüsse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Paprikapulver sowie Majoran oder Oregano würzen.
- Die Masse ca. 15 Minuten quellen lassen. Anschließend die Konsistenz prüfen und bei Bedarf mit (Vollkorn)Semmelbröseln nachbinden.
- Mit einem Portionierer (Kugelausstecher) aus der Masse gleichmäßige Laibchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und leicht mit Rapsöl bestreichen oder besprühen.
- Bei 180 °C Heißluft bzw. 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25–30 Minuten backen, bis die Laibchen durchgegart und leicht gebräunt sind

Paprikasauce

Zutaten:

- rote und gelbe Paprika: 400 g
- Zwiebeln, roh: 60 g
- Tomatenmark: 16 g
- Wasser oder Gemüsebrühe: 200 ml
- Rapsöl: 8 g
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
- Hafermark nach Bedarf

Zubereitung:

- Paprika halbieren, entkernen und in Stücke (ca. 3×3 cm) schneiden.
- Zwiebel schälen und grob würfeln.
- Rapsöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprikastücke darin kurz anschwitzen.
- Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.
- Mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und weich dünsten.
- Die Sauce auf die gewünschte Konsistenz pürieren und mit Salz sowie nach Geschmack mit etwas Pfeffer und Paprikapulver edelsüß abschmecken. Ist die Sauce zu dünn, kann sie mit etwas Hafermark gebunden werden. Ist sie zu dick, mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
431 kcal	15 g	3 g	47 g	13 g	21 g	11,47 g	1,1 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	H - Schalenfrüchte	L - Sellerie
------------	----------	--------------------	--------------