

# Hier und heute



## **Vegane Pilz-Linsenbällchen mit Kartoffelerbsensalat**

Vegane Pilz-Linsenbällchen mit frischem Kartoffelerbsensalat. Mit diesem köstlichen Gericht macht Lars Middendorf uns fleischlos glücklich.

### **Das Rezept**

von Lars Middendorf für vier Personen

#### **Zutaten für die Pilz-Linsenbällchen**

- 200 g grüne Linsen
- 250 g Champignons, sehr fein gehackt
- 2 kleine Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 3 EL Haferflocken, zart
- 2 EL Mayonnaise, vegan
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Sojasauce
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)

#### **Zutaten für den Kartoffelerbsensalat**

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 150 g Erbsen, frisch oder TK
- 1 TL getrockneter Thymian oder Oregano
- 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch), fein gehackt
- 2 Zweige Minze
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- Öl zum Braten

### **Zubereitung**

Linsen in Salzwasser weich kochen (ca. 25 Minuten), abgießen und gut ausdampfen lassen. Champignons in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten. Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Öl zugeben und drei bis vier Minuten weich dünsten. Gekochte Linsen grob zerdrücken. Mit Pilz-Zwiebelmischung, Haferflocken, Tomatenmark, Senf und Sojasauce vermengen. Kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Masse zehn Minuten ruhen lassen, damit sie bindet. Kleine Bällchen formen. In einer Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten (ca. zehn Minuten). Vorsichtig wenden, damit sie nicht zerfallen.

### **Zubereitung Kartoffelerbsensalat**

Kartoffeln in Salzwasser kochen, noch warm pellen und in Scheiben schneiden, dann auskühlen lassen. Erbsen kurz blanchieren und abschrecken, dann zusammen mit der roten Zwiebel zu den Kartoffeln geben. Mit der veganen Mayonnaise, gehackten Minze und Zitronenabrieb vermengen  
Optional mit frischen Kräutern und etwas zusätzlichem Senf servieren.