AG221-24_Do_Ab_Köttbullar von Amine Arezki

Mengen für 10 Personen

300 g Berglinsen	
240 g Haferflocken	
4.0 Stück Rüebli	
2.0 Stück Zwiebeln	RÖD
4.0 EL Butter	
20 g Pfeffer	SVART
1.0 g Ingwer	Pulver
10 g Muskatnuss	
30 g Paprika	
30 g Petersilie, frische	gehackt
30 g Senf	
2 Stück Abfallsäcke 110 Lt	2 EL Worcestersauce
100 g Mehl	

Für die Bullar:

Zwiebeln und Möhren sehr fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit den Möhren darin glasig dünsten. Die Linsen al dente kochen, Wasser absieben. Die Linsen mit Haferflocken mischen und pürieren (Masse wird sehr zäh!). Möhren und Zwiebeln hinzugeben und nochmals grob pürieren. Die Masse und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und nach eigenem Geschmack abschmecken. Masse 30 Minuten ziehen lassen. Aus der Masse Bällchen formen. 50 g Mehl auf einen Teller geben, die Bällchen darin wälzen und in Butter von allen Seiten anbraten.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und die Butter für die Sauce bräunen, das Mehl hinzuegeben, kurz umrühren und mit der Brühe ablöschen. Milch und Sahne sowie die restlichen Gewürze hinzugeben und alles gut verrühren, köcheln lassen.

Die Bällchen in eine Ofenform setzen und mit der Sauce übergießen. Bällchen 20 Minuten im Ofen backen.