

# Linsenplätzchen

## Zutaten für 10 – 12 Stück:

---

250 g rote Linsen  
750 g Wasser  
1 Zwiebel  
evtl. frische Kräuter nach Geschmack und Wunsch  
1,5 TL Kräutersalz  
Pfeffer  
2 ½ EL Tomatenmark  
100 g Polentagrieß

---

1.

Wasche die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser (kalt oder warm).  
Gib sie mit dem  $\frac{3}{4}$  l Wasser in einen Topf und lass sie 15 Min. ohne Deckel kochen.  
Rühre ab und zu um und füge notfalls etwas Wasser hinzu.

2.

Bereite die Zwiebel vor und würfele sie.  
Wasche und hacke die Kräuter.

3.

Gib Zwiebeln, Kräuter und alle restlichen Zutaten zu den Linsen.  
Vermische gründlich und lass alles einmal aufkochen.  
Rühre dabei um.  
Nimm den Topf dann vom Herd und lass die Masse 30 Min. quellen.

4.

Heize den Backofen auf 180-200°C vor.  
Belege ein Backblech mit Backpapier.

5.

Forme aus je etwa 1 EL Linsenmasse eine Kugel und drücke sie platt.  
Es entstehen kleine Frikadellchen.  
Lege sie auf das Backblech.  
Backe die Linsenplätzchen ca. 30 Minuten.

### Tipp:

- Serviere dazu zum Beispiel Kräuterquark, Grüne Soße oder mit Zitronensaft und evtl. Knoblauch abgeschmecktes Joghurt. Auch geraspelte Gurke passt gut im Quark/Joghurt.
- Die Linsenplätzchen eignen sich zum Mitnehmen.

