

Zoodles mit Linsenbällchen & Lentil Sea Salt Crunch

Unsere Chips können so viel mehr als ein Snack für Zwischendurch zu sein und der Beweis sind diese leckeren vegane Linsenbällchen, die erst mit den Lentil Sea Salt als Topping ein richtig crunchy Geschmackserlebnis sind!

Zoodles mit Linsenbällchen und Lentil Crunch – kling kompliziert? Ist es aber überhaupt nicht! Und wie es geht, zeigen wir Euch hier.

Zutaten:

180 g gekochte Linsen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Haferflocken
20 g Leinsamen
1 Zucchini
1 handvoll Eat Real Lentil Sea Salt
Tomatensauce
Salz, Pfeffer, Curry, Kräuter nach Wahl und
Hefeflocken (optional)



Zubereitung:

1. Die Zwiebel fein Würfeln, die Knoblauchzehe pressen und mit etwas Öl anbraten. Wenn die Zwiebel glasig ist, könnt Ihr sie mit den Linsen, Gewürzen, Haferflocken, Leinsamen, Hefeflocken und Kräutern zu einer sämigen Masse mixen/ pürieren.
2. Nun könnt Ihr euren Backofen auf 160° Umluft (180° Ober- Unterhitze) vorheizen. Mit befeuchteten Händen könnt Ihr die Masse nun zu kleinen Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Der Teig reicht für ca. 10-12 Bällchen, aber je nachdem könnt Ihr natürlich 5-6 Größere formen.
3. Die Bällchen brauchen ungefähr 20-25 min., am besten habt Ihr ein Auge drauf
4. Währenddessen könnt Ihr die Zucchini mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten und eine Sauce zubereiten. Da könnt Ihr nach eurem Geschmack entscheiden: Ob käsig oder tomatig, ob selbstgemacht oder gekauft – wir haben uns für selbstgemachte Tomatensauce mit Gemüse entschieden und sie auf den Zoodles verteilt.
5. Wenn die Bällchen fertig sind, könnt Ihr sie auf den Zoodles verteilen und nun kommt der Star der Show: die Eat Real Chips. Einfach eine Handvoll über Eurem Teller zerbröseln und das Meisterwerk genießen. Bon Appetit!