WABE-Zentrum
Klaus Bahlsen

Linsen Bällchen

(4 Portionen)

200 g rote Linsen	waschen und im Verhältnis 1:2 in Wasser für 10 bis 15 Minuten weichkochen und abgießen.
2 rote Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	abziehen und in kleine Würfel schneiden.
3 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Knoblauch für eine Minute dazugeben und mitbraten. Die gebratenen Zwiebeln und den Knoblauch mit
1 Prise Salz	würzen und mitsamt dem Öl aus der Pfanne zu den Linsen geben. Die Zutaten mit einen Stabmixer grob mixen.
1 TL Zitronenmelisse	in feine Streifen schneiden. Mit
1 EL gehackter Petersilie	
100 g Haferflocken	
2 TL Currypulver	
1 EL Tomatenmark	und der Linsen-Zwiebel-Mischung in eine große Schüssel geben und verkneten. Falls die Masse nicht gut genug klebt ein wenig Stärke hinzugeben. Abschließend mit
$\frac{1}{2}$ - 1 TL Salz	und
$\frac{1}{2}$ - 1 TL Pfeffer	abschmecken. Ungefähr 3 cm große Bällchen formen.
4 – 6 EL Bratöl	in eine beschichtete Pfanne geben, sodass der Boden gleichmäßig mit einer dünnen Schicht Öl bedeckt ist. Einen Teller mit Küchenpapier auslegen. Die Bällchen bei mittlerer Hitze knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf das Küchenpapier legen.

WABE-Zentrum
Klaus Bahlsen

Champignon Bällchen

(4 Portionen)

450 g Champignons	putzen und in feine Würfel schneiden.
2 rote Zwiebeln	und
1 Knoblauchzehe	abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Zwiebeln 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen. Am Anfang brauchen Champignons hohe Hitze, damit sie nicht so viel Saft ziehen. Knoblauch für 1 Minute dazugeben und mitbraten. Alles mit
1 Prise Salz	würzen und die Pfanne vom Herd nehmen.
40 g Flohsamenschalen (oder Kichererbsenmehl)	mit
100 ml Wasser	vermengen und beiseitestellen.
1 EL gehackte Petersilie	mit der gebratenen Pilz-Zwiebel-Mischung,
100 g Haferflocken (zart)	
2 EL Paprikapulver (edelsüß)	
3 – 4 EL Senf (mittelscharf)	
½ - 1 TL Salz	und
½ -1 TL Pfeffer	in eine große Schüssel geben und mit Flohsamenschalen-Masse verkneten. Falls die Bällchen-Masse nicht zusammenhält etwas mehr Flohsamenschalen mit Wasser vermengen und dazugeben. Ungefähr 3 cm große Bällchen formen.
4 – 6 EL Bratöl	in eine beschichtete Pfanne geben, sodass der Boden gleichmäßig mit einer dünnen Schicht Öl bedeckt ist. Einen Teller mit Küchenpapier auslegen. Die Bällchen bei mittlerer Hitze knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf das Küchenpapier legen.

WABE-Zentrum
Klaus Bahlsen

Linsen-Möhren Salat mit Walnüssen

(4 Portionen)

150 g Teller-, Puy- oder Belugalinsen	und
1 Lorbeerblatt	in
300 ml Wasser	zum Kochen bringen und ca. 25 Minuten garen.
4 – 6 Möhren	putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit
1 EL Öl	in der Pfanne anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Mit
Salz	und
Pfeffer	würzen, zur Seite stellen und abkühlen lassen.
1 kl. Zwiebel	schälen, waschen, fein hacken und zur Seite stellen. Für das Dressing
2 EL Olivenöl	
1 EL Walnussöl	
1 EL weißer Balsamicoessig	
1 TL Honig	
½ TL Senf	
Salz	und
Pfeffer	zu einem Dressing mischen. Die gegarten Linsen abgießen, das Lorbeerblatt entfernen.
50 g Walnüsse	hacken und mit den abgekühlten Linsen, Möhren und der Zwiebel in eine Schüssel geben, das Dressing darüber gießen und vermengen. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Mit
2 Handvoll Rucola	und
geriebenem Parmesan	garnieren.

WABE-Zentrum
Klaus Bahlsen

Erdbeer-Crumble

(4 Portionen)

125 g weiche Butter	mit
120 g Zucker	und
200 g Vollkorn-Weizenmehl	zu Streuseln verkneten.
600 g Erdbeeren	waschen, das Grün entfernen, würfeln und in eine Auflaufform (24 x 18 cm) geben. Mit den Streuseln bedecken und im Backofen bei 180°C (Umluft 160°C) 20-25 Minuten goldbraun backen. Lauwarm genießen.

Vanilleeis

(4 Portionen)

2 Vanilleschoten	längs aufschneiden und mit der stumpfen Seite des Messer das Mark herausschieben. Zusammen mit
500 ml Vollmilch	
200 g Zucker	und der ausgekratzten Schote aufkochen.
400 ml Sahne	und
2 Prisen Salz	unterrühren, abkühlen lassen und die Schote entfernen. Den Mix in die Eismaschine füllen. Je nach Eismaschine ist das Eis nach spätestens 45 Minuten fertig. Alternative ohne Eismaschine: Mix in das Gefrierfach stellen und gelegentlich umrühren.