



## Linsen-Feta-Bällchen mit Joghurt-dip und Salat (vegetarisch)

[ Mengenangaben für ca. 4 Personen ]

### Vorbereitung

Ca. 800 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Währenddessen den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Linsen ins kochende Wasser geben, unter Rühren 5 min köcheln lassen und durch ein Sieb abgießen. Danach in eine Schüssel geben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen.

Granatapfel halbieren und die Kerne entfernen (Tipp: Das funktioniert am saubersten in einer Schüssel mit Wasser). Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Den Feta mit einer Gabel in einer etwas größeren Schüssel zerdrücken.

### Linsenbällchen

In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen, den gepressten Knoblauch und die Frühlingszwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Tomaten- und Paprikamark unterrühren. Die Mischung zum zerdrückten Feta in die Schüssel geben, die Linsen, 1 ½ TL Paprikapulver (edelsüß), 1 ½ TL Paprikapulver (scharf) sowie den Großteil der gehackten Petersilie hinzufügen und gut durchmischen. Aus der Linsen-Feta-Masse kleine Bällchen formen und auf einem Teller anrichten.

### Joghurdip

Den Joghurt in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

### Salat mit Honig-Senf-Dressing

Bei Bedarf die Wurzeln des Feldsalates entfernen (diese sind meist sehr sandig) und diesen anschließend in eine Schüssel geben. Walnusskerne etwas zerkleinern und zusammen mit den Granatapfelkernen unter den Feldsalat mischen.

Für das Dressing 1 EL Senf, 2 EL Honig und 1 EL Balsamico Essig verrühren. Ca. 5 EL Olivenöl nach und nach unterrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Linsen-Feta-Bällchen mit dem Joghurdip und Salat auf einem Teller anrichten, den Salat mit dem Dressing beträufeln und alles mit restlicher Petersilie bestreuen.

**Guten Appetit!** 😊

Teilt eure Ergebnisse gern unter dem Hashtag #aoklivecooking !



### Zutaten

<b>Rote Linsen</b>	<b>200 g</b>
<b>Frühlingszwiebeln</b>	<b>4 St.</b>
<b>Knoblauchzehen</b>	<b>2 St.</b>
<b>Feta</b>	<b>300 g</b>
<b>Joghurt</b>	<b>300 g</b>
<b>Tomatenmark</b>	<b>3 EL</b>
<b>Paprikamark</b>	<b>3 EL</b>
<b>Petersilie (gehackt)</b>	<b>4 EL</b>
<b>Senf (mittelscharf)</b>	<b>1 EL</b>
<b>Feldsalat</b>	<b>200 g</b>
<b>Granatapfelkerne (bzw. Granatapfel)</b>	<b>50 g (1 St.)</b>
<b>Walnusskerne</b>	<b>30 g</b>
<b>Blütenhonig</b>	<b>2 EL</b>

### Olivenöl

**Aceto Balsamico (hell)**  
**Cayennepfeffer (gemahlen)**  
**Paprika (edelsüß, gemahlen)**  
**Paprika (scharf, gemahlen)**  
**Salz, Pfeffer**

Preis pro Portion:  
ca. 4,99 €

