

# Linsenbällchen

Stärkt das Qi von Milz und Nieren

Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, fructosearm,

## Zutaten (für ca 24 Laibchen = 1 Blech)

- 250 g rote Linsen (Wasser/Erde)
- 125 g Couscous (Erde/Holz)
- 1-2 Zwiebeln (Metall)
- Zitronensaft (Holz)
- 3 Esslöffel rotes Pesto (oder Tomatenmark (Holz/Erde)
- 3 Esslöffel Grünes Pesto (Erde/Feuer)
- $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel (Metall)
- 1 Bund Basilikum (Feuer)
- Oliven falls gewünscht (Erde/Wasser)
- Olivenöl (Erde)
- Salz (Wasser) , Pfeffer (Metall)



## Zubereitung

1. Linsen (Wasser) waschen und mit 2,5 facher Menge Wasser in ca 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme weichkochen. Pesto und Zitronensaft und Couscous untermischen und 30 Minuten ausquellen lassen
2. Basilikum (Feuer) waschen und Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Linsen mischen
3. Zwiebeln schälen (Metall) und in feine Würfel schneiden, in etwas Olivenöl anbraten, nicht braun werden lassen.
4. Zwiebeln, Pesto und die Linsen mischen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronensaft abschmecken.
5. Backrohr auf 180° C aufheizen, Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl einpinseln.
6. Mit feuchten Händen Bällchen formen und auf das Backblech legen Ca. 40 Minuten backen, bis sie außen leicht gebräunt sind

Dazu passt Guacamole (Avocadodip) oder Joghurt- Sauerrahmdip mit Kräutern