

VEGETARISCHE BERGLINSEN-KÖTTBULLAR AUF KARTOFFEL-SELLERIE-STAMPF

LINSEN | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH



Zutaten (10 Portionen)

Für die Köttbullar:

400 g Berglinsen
300 g zarte Vollkornhaferflocken
375 g Möhren
2-3 Schalotten
75 ml Olivenöl
3 TL Paprikapulver, edelsüß
5 EL gehackte Petersilie
3 TL Senf

Salz

Pfeffer

70 g Butter

Mehl zum Bestäuben

Für die Sauce:

150 g Butter
5 EL Mehl
625 ml Gemüsebrühe
500 ml Sahne
3 TL Senf
75 ml Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 Bund frische Petersilie

Für das Stampf:

1,5 kg Kartoffeln
800 g Knollensellerie
450 ml Milch
1 TL Muskatnusspulver

50 g Butter

Salz

Petersilie zur Deko

Zubereitungen

1. Für die Köttbullar Berglinsen nach Packungsanweisung für 30 Minuten kochen. Abgießen und auskühlen lassen. Möhren fein reiben und Zwiebeln hacken. 75 ml Olivenöl in der Pfanne erhitzen und beides darin glasig dünsten.
2. Für den Stampf Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit Wasser für später bereit stellen.

3. Linsen und Haferflocken zusammen zu einer zähen Masse pürieren. Möhren, Zwiebeln, Gewürze und Petersilie zugeben und nochmals grob pürieren. Linsenbällchen formen und rundherum mit etwas Mehl bestäuben.
4. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. 70 g Butter in der Pfanne zerlassen und die Köttbullar rundherum anbraten. Die Bällchen in eine Auflaufform geben.
5. Butter für die Sauce zerlassen und bräunen. Mehl zugeben und einrühren. Mit Brühe aufgießen. Sahne, Zitronensaft, Senf und gehackte Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in die Auflaufform gießen und für 20 Minuten im Ofen backen.
6. Kartoffeln und Sellerie zum Kochen bringen. Kochwasser salzen. Für 10 Minuten bei mittlerer Hitze und halb geschlossenem Deckel köcheln lassen bis beides gar ist. Wasser abgießen. Kartoffeln und Sellerie stampfen. Milch leicht erwärmen und zusammen mit der Butter dazugeben. Nochmals stampfen. Mit Salz und Muskatpulver würzen und abschmecken.
7. Kartoffel-Sellerie-Stampf mit Köttbullar und Sauce auf Tellern anrichten. Mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.