



Vegane Schmorgurke mit leckeren Linsenbällchen

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 45 minutes
Total time: 75 minutes

👤 Portions: 3

Zutaten (2-3 Portionen)

Für die Linsenbällchen (24 Stück)

- 30 g geschrotete Leinsamen*
- 150 g Tellerlinsen/braune Linsen*
- Salz
- 80 g Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 3-4 Steinchampignons (optional, machen die Klösschen aber saftiger)
- 75 g feine Haferflocken
- 2 TL scharfer Senf*
- 1 EL süßes Paprikapulver
- Optional: 1 kl. TL geräuchertes Paprikapulver*
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Für die Schmorgurke

- 1 Schmorgurke (ca. 900 g)
- 1 Zwiebel
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1-2 EL Pflanzenöl
- Ein kleiner Schuss Weißwein (optional, kann ersatzlos entfallen)
- 250 g Seidentofu*
- 2 EL Hefeflocken* (optional)
- 1 TL scharfer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL helle Misopaste* (Shiro Miso) - oder benutze 1 EL Sojasoße
- 1-2 EL Apfelessig
- 3 EL ungesüßter Sojajoghurt (ich benutze Sojade natur)
- Ein Bund frischer Dill

Tipp: Du möchtest das cremige Schmorgurkengericht ohne Soja zubereiten? Kein Problem. Dann schaue bitte in mein [Rezept für die Schmorgurken-Reisbowl](#). Dort habe ich für die cremige Soße Cannellini-Bohnen statt Seidentofu verwendet. Das ist eine schöne Alternative. Du kannst also die Linsenbällchen aus diesem Rezept und die Schmorgurken nach dem zweiten Rezept zubereiten und beides kombinieren, wenn du möchtest.

Zubereitung (25 Minuten Zubereitungszeit + 25 Minuten Kochzeit für die Linsen + 20 Minuten Backzeit)

1. 30 g Leinsamen mit 4 EL Wasser verrühren und bis zur Verwendung quellen lassen.
2. Linsen in einem Sieb unter klarem Wasser spülen und mit 550 ml leicht gesalzenem Wasser ca. 25 Minuten gar köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Nach der Kochzeit die Linsen 10 Minuten nachquellen lassen und überschüssiges Wasser abgießen. (Kochzeit und Wassermenge können je nach Linsenart variieren. Bitte Packungsanleitung beachten!)
3. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und hacken. Champignons putzen und klein schneiden. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

4. Haferflocken in einem Mixer zu Mehl fein mahlen. Die gekochten Linsen, die gequollenen geschroteten Leinsamen, Champignonstücke, Zwiebel- und Knoblauchwürfel, 2 TL scharfen Senf, süßes und geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie eine große Prise Salz und Pfeffer und 1 EL Olivenöl dazu geben und die Zutaten pürieren.
5. Mit den Händen kleine Bällchen formen und nebeneinander auf das Backpapier setzen. Das gelingt am besten, wenn man die Hände wäscht und oberflächlich abtrocknet. Die Hände sollten beim Formen der Bällchen nicht nass, aber minimal feucht sein, dann klebt der Teig nicht so an den Fingern. Wiederhole das Händewaschen zwischendurch.
6. Linsenbällchen bei 200 Grad Umluft 20-22 Minuten im Ofen backen.
7. Dann die Schmorgurke zubereiten. Die Enden der Schmorgurke abschneiden, die Gurke schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen.
8. Die Gurkenhälften in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein aufschneiden.
9. 1-2 EL Pflanzenöl in einer vertieften Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2-3 Minuten anschwitzen und dann mit einem kleinen Schuss Weißwein ablöschen (optional, kann entfallen). Dann die Gurkenstücke dazu geben und ca. 120 ml Wasser aufgießen. Denn die Gurkenstücke sollten „schmoren“, nicht braten. Den Deckel auf die Pfanne aufsetzen oder die Pfanne beim Köcheln mit einem großen Teller abdecken. Die Gurkenstücke auf diese Weise rund 8 Minuten schmoren lassen.
10. 250 g Seidentofu, 2 gehäufte EL Hefeflocken, 1 TL scharfen Senf, einer Prise Salz, Pfeffer und 1 EL weiße Misopaste im Mixer pürieren (Misopaste kannst du mit 1 EL Sojasoße ersetzen). Die Seidentofu-Soße zu den schmorenden Gurkenstücken gießen und gut durchrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen und die Gurkenstücke noch 5-7 Minuten weiter schmoren lassen, bis sie angenehm weich sind. Die Schmorgurke mit 1-2 EL Apfelessig würzen (oder Zitronensaft verwenden). Das Gericht mit Salz abschmecken.
11. Zum Schluss 3-4 EL ungesüßtem Sojajoghurt in das Gürkengericht einrühren. Ein kleines Bund Dill waschen trocken schütteln, hacken und untermengen. Die Linsenbällchen zur Schmorgurke geben, kurz erwärmen und mit frischem Dill bestreut servieren. Guten Appetit.

Tipp: Du möchtest die Schmorgurke noch cremiger/sahniger haben? Dann schiebe die Gurkenstücke am Ende der Kochzeit in der Pfanne an den Rand, gieße in die Pfannenmitte rund 150 ml Pflanzendrink und rühre zügig einen TL Speisestärke ein. Dann alles kräftig vermengen und die Konsistenz mit Pflanzendrink beliebig verdünnen.

Und nicht vergessen: Du kannst die Bällchen auch ohne die Schmorgurken zubereiten, sie als Snack mit Dips oder Senf genießen, Burgerbuletten daraus formen oder die Bällchen mit Tomatensoße auf Spaghetti servieren. Sie sind immer ein Genuss!