

# CHICKENBALLS MIT LINSENCURRY

## MEINE BASICS

5g Ingwer

2TL Rapsöl

100g rote Linsen

50g Vital-Kern-Mix

20g Chia-Samen

Salz

Pfeffer

10 Basilikumblätter



+ 20g Madras Currypulver

+ 250 ml Hafermilch

+ 250g Hähnchenbrustfilets



2 Personen



ca. 25 Minuten

1. Den Ingwer schälen und fein reiben. 1TL Öl in einem Topf erhitzen. Die roten Linsen, geriebenen Ingwer und Currypulver zugeben und unter Wenden anschwitzen. Mit Hafermilch auffüllen, alles aufkochen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
2. Inzwischen den Vital-Kern-Mix im Blitzhacker grob mahlen und mit Chia-Samen auf einem Teller mischen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem großen Messer so lange fein hacken, bis die Masse leicht bindet. Die Basilikumblätter fein hacken und unterheben. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (etwa Tischtennisball groß) formen und im Kern-Mix wälzen.
3. 1TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin rundherum in 10–12 Minuten goldbraun braten. Linsencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bällchen darauf anrichten und eventuell mit Basilikum garnieren.

### Pro Portion:

520 kcal | 47g E | 23g Fett | 35g KH

<https://www.mariokotaska.com/plus3prinzip/>