

# REZEPT LINSENBRATLINGE VEGAN

## ZUTATEN FÜR 18 STK À 6-7 CM DURCHMESSER

|        |   |
|--------|---|
| 250 g  | rote Linsen                                     |
| 500 ml | Gemüsebrühe                                     |
| 1      | Ei (Größe M)                                    |
| 1      | mittelgroße Zwiebel <u>sehr -fein gewürfelt</u> |
| 3      | Knoblauchzehen - gepresst                       |
| 20 g   | Butter  |
| 10 g   | glatte Petersilie - fein geschnitten            |
| 4 EL   | Semmelbrösel/Paniermehl -                       |
| 2 TL   | gemahlener Kreuzkümmel                          |
| 2 TL   | edelsüßes Paprikapulver                         |
| 1 TL   | Speisestärke/Maizena                            |
| 6 EL   | Pflanzenöl - z.B. Rapsöl                        |
|        | Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle        |



## ZUBEREITUNG

1 Esslöffel Butter in einem Topf sanft erhitzen und die Linsen darin kurz anschwitzen.

Jetzt 500 ml Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen lassen und mit Deckel auf sanfter Stufe für 15-20 Minuten köcheln lassen, so dass sie richtig schön weich werden. Dabei ist wichtig ab und zu umzurühren, damit sie nicht anhaften wenn die Flüssigkeit verkocht.

In der Zwischenzeit schneidest Du die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel, wäscht, trocknest und schneidest die 10 g glatte Petersilie inkl. der Stiele klein.

Die gegarten Linsen gibst Du in eine Schüssel und wenn Deine Sorte noch nicht ganz zerfallen ist, dann nochmal mit dem Pürierstab nachhelfen. Einen Moment abkühlen lassen.

Nun gibst Du folgende Zutaten in die Schüssel zu den gekochten Linsen und vermengst sie mit einem Kochlöffel: Gewürfelte Zwiebel und Knoblauch, gehackte Petersilie, 1 Ei, 4 EL Semmelbrösel, 1 TL Speisestärke, 2 TL Paprikapulver, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz und ordentlich schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Jetzt formst Du mit nassen Händen Deinen Linsen-Teig zu kleinen Bratlingen mit ungefähr 6-7 cm Durchmesser und ca 1,5 cm Dicke.

In einer großen beschichteten Pfanne erhitzt Du 3 EL Öl und gibst die ersten Bratlinge hinein. Jede Seite solltest Du bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten ohne zwischendurch zu wenden goldgelb anbraten. Für die zweite Runde erhitzt Du wieder 3 EL Pflanzenöl.

WICHTIGER HINWEIS: Der Linsen-Bratlinge-Teig ist ein „zartes Wesen“. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Du jede Seite in Ruhe 2-3 Minuten vor sich hin braten lässt ohne sie zu wenden, so werden sie stabiler.

ENJOY!