

Linsenbratlinge

Zutaten:

150 g Linsen, rot
1 Prise Chili
0.5 TL Kräuter
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
60 g Haferflocken
1 Stk Ei
3 EL Vollmehl
1 Stk Knoblauchzehe
500 ml Wasser
2 EL Rapsöl
Für den Dip:
150 g Topfen
4 EL Joghurt
5 g Dill
10 g Petersilie
10 g Schnittlauch
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Zitronensaft



Zubereitung

Die Linsen mit dem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Linsen in etwa 15 Minuten weich garen. Für den Kräuter-dip den Topfen mit dem Joghurt glatt rühren. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Petersilienblättchen und Dillfänchen fein hacken. Die Kräuter unter den Topfen mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Danach abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Die gegarten Linsen in einem Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit den Linsen, dem Mehl, den Haferflocken und dem Ei in eine Schüssel geben und vermischen. Das Linsengemisch mit Salz, Pfeffer, Chili sowie Kräutern der Provence würzen. Aus der Linsenmasse 8 kleine Bratlinge formen. Das Öl in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen, die Bratlinge einlegen und etwa 4-5 Minuten braten. Vorsichtig wenden und in weiteren 4-5 Minuten fertig braten. Auf Tellern anrichten und mit Kräuterdip servieren.



Gemüse

