

Linsenschnitzel



Zutaten:

200 g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
2 TL Senf
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer
45 g Haferflocken
2 EL Petersilie
30 g Panikobrösel
20 g Cornflakes.
Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Weiche die roten Linsen über Nacht in Wasser ein. Schäle Zwiebel und Knoblauchzehe und hacke beides fein. Gib Öl in eine Pfanne und brate Zwiebel und Knoblauch 2-3 Min. darin an. Gieße die Linsen ab und gib sie in eine Küchenmaschine. Füge die gebratenen Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu und püriere alles grob. Hebe die Haferflocken unter und püriere alles noch einmal. Schneide die Petersilie fein und vermenge sie mit der Masse. Zerbrösele die Cornflakes und gib sie zusammen mit den Pankobrösel auf einen tiefen Teller. Forme 8 Bällchen aus der Linsenmasse und wälze sie von allen Seiten in der Semmelbrösel-Cornflakes-Mischung. Drücke sie danach vorsichtig zu Schnitzeln platt. Gieße ausreichend Öl in eine Pfanne und backe die Linsenschnitzel darin knusprig aus. Lass sie danach auf Küchenpapier abtropfen.



Diverses

