



© Calandra – stock.adobe.com

LINSENBRATLINGE

(10 Kinderportionen)

Zutaten:

150 g rote Linsen, 1 Zwiebel, 200 g Karotten, 2 EL geröstete Sesamsamen, 30 g Vollkornmehl, Currypulver, Jodsalz, Pfeffer, Schwarzkümmel, Majoran, 30 ml Rapsöl

So wird's gemacht:

Linsen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Gemüse putzen, Zwiebeln fein hacken, Karotten raspeln und zusammen mit den eingeweichten Linsen (ohne Einweichwasser) pürieren. Mehl und Sesamsamen unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse Bratlinge formen und mit dem Öl in der Pfanne oder im Konvektomaten braten.

Tipp:

- Zu den Bratlingen passt gut ein Quark- oder Tomatendipp.