

Rote Linsen-Bratlinge

Zutaten

| Menge | Einheit | Bezeichnung |
|-------|---------|-----------------------|
| 250 | g | Linsen, rot |
| 20 | g | Butter |
| 500 | ml | Gemüsebrühe |
| 1 | | Zwiebel |
| 3 | | Knoblauchzehen |
| 10 | g | Petersilie, glatt |
| 1 | | Ei |
| 4 | EL | Pankomehl |
| 1 | TL | Speisestärke |
| 2 | TL | Kreuzkümmel, gemahlen |
| 2 | TL | Paprika, edelsüß |
| | | Salz, Pfeffer |

Portionen: 4

Zubereitung

Linsen auf mittlerer Hitze in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und für 15-20 Minuten köcheln lassen bis sie zerfallen. Kurz abkühlen lassen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch pressen, Petersilie hacken und zusammen mit Ei, Panko-Mehl, Speisestärke, Paprikapulver und Kreuzkümmel unter die Linsen rühren. Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Mit nassen Händen Bratlinge mit einem Durchmesser von 6 bis 7 cm und einer Höhe von ca. 1,5cm formen. Bratlinge in einer beschichteten Pfanne in reichlich Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2-3 Minuten ohne zwischenzeitliches Wenden goldbraun anbraten.

vegetarisch

From:

<https://www.matthias.moorkamp.info/> - Swap Space

Permanent link:

https://www.matthias.moorkamp.info/rezpte:hauptgerichte:rote_linsen-bratlinge?rev=1696269153

Last update: 2023/10/02 19:52

