

Rezept für 4 Personen



Vegan, Laktosefrei, Glutenfrei

Zubereitung

Zutaten Linsenbratlinge

- 200g Kartoffeln
- 1 Karotte
- 20g Sellerie
- 20g Lauch
- 1/2 Zwiebel
- 2-3 Zweige Petersilie
- 30g Maizena
- 300g Beluga-Linsen
- Rapsöl

Zubereitung Linsenbratlinge

Die Kartoffeln für die Bratlinge und die Bratkartoffeln mit der Schale im gesalzenen Wasser oder im Dampfkochtopf weichkochen. 200g der Kartoffeln schälen und zerstampfen. Die geschälten Karotten, den geschälten Sellerie, die Zwiebel und der Lauch in ca. 5mm grosse Würfel schneiden. Ein Bund Petersilie (für die Linsenbratlinge, Bratkartoffeln und Dip zusammen) fein hacken. Die Linsen in der Gemüsebouillon nach Packungsangabe weichkochen.

Die Zwiebeln und die Gemüsewürfel in einer Bratpfanne mit Rapsöl andünsten. Die Bratpfanne vom Herd nehmen und ein Drittel vom gehackten Peterli dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse, die Linsen und Maizena mischen und zu einem Teig kneten. Je nach Feuchtigkeit des Teiges, noch etwas Maizena dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse zu Kugeln formen und dann in der Bratpfanne flachdrücken und knusprig braten.

Zutaten Senf-Dip

- 250g Sojajoghurt
- 1-2EL Grober Senf
- 1EL Ahornsirup
- 2-3 Zweige Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung Senf-Dip

Joghurt, Senf, Ahornsirup und der restliche gehackte Peterli vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.