Kürbis-Linsen-Bratlinge

Zutaten

Für 4 Personen:

1 Möhre

200 g Kürbis

50 g rote Linsen

40 g Kichererbsenmehl

1 EL Leinsamen (geschrotet)

½ TL Kurkuma

½ TL Koriander

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Rauchpaprika

½ TL Thymian

Salz, Zucker & Pfeffer

Maisgrieß zum Panieren

Zubereitung

---------- 1 ----------

Die Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten lang gar kochen. Danach die Linsen gut abtropfen lassen.

---------- 2 ----------

In der Zwischenzeit die Möhre schälen und raspeln. Den Kürbis waschen und ebenfalls raspeln. Mit etwas Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken, um überflüssiges Wasser zu entfernen.

---------- 3 ----------

Die ausgedrückten Gemüseraspel mit Linsen, Leinsamen, Mehl und Gewürzen gut vermischen. Maisgrieß auf einen Teller streuen, mit den Händen Bratlinge aus der Gemüsemasse formen und diese im Maisgrieß wenden.

---------- 4 ----------

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ausbacken.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein