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 bis 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. 1,5 cm formen. Bratlinge in einer beschichteten Pfanne in reichlich Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 2 bis 3 Minuten ohne zwischenzeitliches Wenden goldbraun anbraten.

vegetarisch

From:
https://matthias.moorkamp.info/ - **Swap Space**

Permanent link:
https://matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:rote_linsen-bratlinge?rev=1696269210

Last update: **2023/10/02 19:53**