

Ganzjahres-Rezept



Möhren-Linsen-Bratlinge

Für etwa 24 Stück, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten plus 30 Minuten Bratzeit



Zutaten:

- 1 kg Möhren
- 80 g Rote Linsen
- 80 g Haferflocken
- 2 Kleine Zwiebeln
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Eier
- 4 EL Mehl oder Paniermehl
- ½ - 1 TL Kreuzkümmel
- ½ - 1 TL Geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Rosmarin, frisch oder getrocknet
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Möhren schälen, in Stücke schneiden und ca. 15 Minuten garen. Rote Linsen waschen und mit der 3-fachen Menge Wasser etwa 5 – 10 Minuten garen.

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Öl anbraten. Die Haferflocken kurz mit andünsten und den Rosmarin zugeben.

Gegarte Möhren pürieren und mit Linsen, Zwiebel-Haferflocken-Mischung, Eiern, Mehl, Tomatenmark und Gewürzen vermischen.

In einer Pfanne aus der Masse kleine Bratlinge ausbacken.

Achtung: Bratlinge brauchen Geduld beim Braten. Da die Masse recht feucht ist, den Bratling erst vorsichtig umdrehen, wenn er von der Unterseite schon gebräunt ist.



Tipps:

Die Möhren-Bratlinge schmecken lecker mit Kräuterquark, zum Salat oder Kartoffel-püree und eignen sich gut als Burgerpatties.

Wenn die Zeit knapp ist, kann die Masse auch vorbereitet und später gebraten werden.

Die Bratlinge lassen sich gut einfrieren. Wer sie lieber warm mag, gibt sie einmal kurz in die Pfanne.



Veränderte Rezeptur nach einem Rezept von Denise Schuster.

Mehr Rezepte unter: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/regional-kochen/>

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.