

Alblinsen-Bratlinge „vegan“



Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Linsen (z.B. Alblinsen)
- 2 Schalotten, geschält und fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein geschnitten
- 100 g Karotten, geschält und gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- (Kräuter)salz und Pfeffer
- 2 EL Haferflocken, kleinblättrig
- Currypulver, Paprikapulver
- Falls gewünscht: 2 EL Leinsamen oder Sesamsamen
- Fein geschnittene Petersilie nach Belieben



Extra

Sonnenblumenöl oder Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

Vorbereitung:

Zwei Tage vorher die Linsen 12 Stunden in Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und das Sieb in eine Schüssel hängen. Morgens und abends mit kaltem fließendem Wasser spülen. Wenn die Raumtemperatur zu warm ist (Sommer) alles im Kühlschrank keimen lassen.

Alternativ: wer nicht zwei Tage Linsenkeimlinge ansetzen will, nimmt die Linsen und kocht diese in ungesalzenem Wasser 10 Minuten bissfest.

1. Am Zubereitungstag die Linsenkeimlinge 1 Minute in gesalzenem kochendem Wasser blanchieren.
2. Dann Zwiebelwürfel, Knoblauch, Karotte und die Linsen im Mixer grob mixen oder durch den Fleischwolf drehen. Alles mit den Gewürzen, Haferflocken, Leinsamen, Petersilie und Tomatenmark mischen.
3. Die Masse 25 Minuten ruhen lassen.
4. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.

5. Vorsichtig kleine Bratlinge formen (Masse ist sehr weich) und langsam bei mäßiger Hitze beidseitig goldbraun braten.

Tipp 1: Ich gebe beim Anbraten noch etwas Thymian- und Rosmarinzweige, angedrückte Knoblauchzehen und Paprika in die Pfanne. Das gibt noch mehr Geschmack und duftet so wunderbar in der Küche.

Tipp 2: Dazu schmeckt Kräuterquark und Salat.