

Linsen-Bratlinge

- Zutaten:**
- 200 g Linsen (am Vorabend einweichen)
 - 100 g Zwiebeln
 - 100 g Lauch
 - 100 g Mohrrüben
 - 100 g Pilze
 - 2 EL Vollkornmehl
 - Öl zum Braten
 -
 - Gewürze:
 - Salz
 - Pfeffer
 - Schnittlauch

Zubereitung: Zwiebeln, Lauch, Mohrrüben, Pilze und Kräuter fein schneiden. Mit den eingeweichten Linsen, Salz und Pfeffer gut pürieren. Vollkornmehl unterrühren. Flache Bratlinge formen, in Vollkornmehl wenden, in Öl braten. Schmeckt nicht nur hervorragend als Brotbelag – probieren Sie dazu mal Senf! –, sondern auch als Beilage zu Nudelgerichten oder Reis. Variation: Man kann unter das Paniermehl einige gemahlene Nüsse und etwas Salz und Pfeffer geben. Tipp: Wenn das Einweichen der Linsen vergessen wurde, trockene Linsen in Getreidemühle mit Stahlmahlwerk mehlfein mahlen. Zwiebeln, Lauch, Mohrrüben, Pilze und Kräuter durch Fleischwolf drehen. Den Teig unter Zugabe von etwas Sauerrahm oder evtl. einem Ei herstellen. Bratlinge formen und in Öl braten. Geben Sie den Frikadellen in der Pfanne genügend Zeit zum Bräunen. Werden sie zu früh mit dem Pfannenmesser bewegt, können sie auseinanderfallen. Quelle: "Streicheleinheiten" von Ilse Gutjahr, emu-Verlag