

Bratlinge von roten Linsen mit Möhren und Zuckerschoten

Einfach, lecker und vegan...



Zutaten:

Für 6 Stück

- 200 g rote Linsen
- 1 EL Butter oder Albaöl (vegan)
- 450 ml Gemüsebrühe aus Brühpulver oder Gemüsefond
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 TL Sumach
- 1 TL Kurkuma
- 1 Ei (M)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Semmelmehl/Paniermehl
- 1 TL Speisestärke
- neutrales Öl z.B. Alba-Öl
- 6 Möhren
- 150-200 g Zuckerschoten
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL geschälte Sesamkörner,
- neutrales Öl (oder Butter, wer mag)

Vorbereitung:

Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser gut abspülen und abtrocknen lassen, dann in Brühe oder Fond etwa 10-15 Minuten kochen. Sie dürfen gern zerfallen. Abkühlen lassen, bis sie nur noch lauwarm sind!

Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden.
Petersilie waschen, trockentupfen, ebenfalls fein schneiden.
Möhren waschen, schrubben, evtl. schälen.
Zuckerschoten waschen, Fäden abziehen.

Zubereitung:

Zwiebel, den Knoblauch, die Petersilie sowie Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Alle Zutaten gut miteinander vermischen.

Zum Schluss das Semmelmehl und Speisestärke zugeben, damit sich die Masse gut verbindet.

Eventuell etwas mehr oder weniger Mehl nehmen.

Mit feuchten Händen Linsenbratlinge aus der Masse formen und mit ausreichend Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten. Nur einmal wenden! Die Masse ist nicht sehr stabil.

Die Möhren für ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen und in neutralem Öl (oder Butter, wenn es nicht vegan sein soll) mit den Zuckerschoten dünsten.

Sesamkörner hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf Tellern anrichten, fertig!

Guten Appetit!