

Mittagessen

Linsen-Hafer-Bratlinge mit Rohkostsalat



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 560 kcal

Kohlenhydrate: 79 g

Proteine: 21 g

Fette: 15 g

Für die Bratlinge:

- 50 g rote Linsen
- 40 g kernige Haferflocken
- 10 ml Olivenöl
- 1/4 TL Gemüsebrühepulver
- Paprikapulver rosenscharf, Zwiebelpulver

Für den Rohkostsalat:

- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 1 kleiner süßer Apfel (ca. 100 g)
- 1/2 kleine Zitrone
- 2 TL frischer oder tiefgefrorener Schnittlauch
- Salz, weißer Pfeffer, Koriander, Ingwerpulver



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Die roten Linsen kurz unter kaltem Wasser abbrausen und mit doppelter Menge Salzwasser 10 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Möhren und den Apfel für den Rohkostsalat waschen. Danach mit einer Küchenreibe klein raspeln. Eine Handvoll Möhren für die Bratlinge wegnehmen. Die Möhren und den Apfel mit dem Saft einer halben Zitrone, dem Schnittlauch und den Gewürzen abschmecken. Die gegarten Linsen in ein Sieb zum Abtropfen geben.
3. In einem hohem Gefäß die Linsen und die Haferflocken pürieren. Danach die Gemüsebrühe, das Paprikapulver, das Zwiebelpulver und eine Handvoll Möhren untermischen. Aus der Linsen-Hafermasse zwei Bratlinge formen und in der Pfanne etwa 7 Minuten bei größerer Hitze von beiden Seiten braten. Die Bratlinge auf dem Möhren-Apfel-Rohkostsalat servieren.

