Rezept

Grüne-Linsen-Bratlinge

Ein Rezept von Grüne-Linsen-Bratlinge, am 27.04.2024

Zutaten

75 g	grüne Berglinsen
1 kleine	Zwiebel
1 1/2 EL	Olivenöl
1 g	Eigelb (Größe M)
	schwarzer Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss
1	Lorbeerblatt
1/2 Bund	Suppengrün (80 g Möhre, 40 g Knollen - sellerie, ½ Stange Lauch)
	Salz
30 - 40 g	Vollkorn-Schmelzflocken (z. B. Dinkel und Hafer)
	Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und in einem Topf mit Wasser und Lorbeerblatt aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze in 25-30 Min. (oder nach Packungsangabe) garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Suppengrün putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse dazugeben und unter Rühren 5-6 Min. braten, dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

2. Linsen abgießen, salzen und abkühlen lassen. Mit Gemüse, Eigelb und Flocken verkneten und ca. 5 Min. quellen lassen. Masse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskat würzen. Daraus 4 oder 6 Bratlinge formen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Bratlinge darin auf jeder Seite in ca. 3 Min. knusprig braten.