

## Rezept

# Grüne-Linsen-Bratlinge

Ein Rezept von Grüne-Linsen-Bratlinge, am 09.06.2026

## Zutaten

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

## 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.