

## Rezept

# Linsenbratlinge mit Blumenkohl

Ein Rezept von Linsenbratlinge mit Blumenkohl, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Blumenkohl	<b>6 EL</b> Olivenöl
<b>2 TL</b> mildes Currypulver	<b>1 TL</b> getrocknete italienische Kräuter
<b>120 g</b> rote Linsen	<b>200 g</b> Zucchini
<b>70 g</b> Sonnenblumenkerne	<b>2 EL</b> Speisestärke
Salz	<b>50 g</b> Mandelmus
<b>30 ml</b> salzfreie Gemüsebrühe	<b>1 EL</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 635 kcal, 42 g F, 22 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in 2 cm große Röschen teilen. 2 EL Öl, 1 TL Currypulver und Kräuter in einer Schüssel verrühren. Die Röschen untermischen, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen.
2. Inzwischen die Linsen gut waschen, abtropfen lassen und mit 200 ml Wasser in einen Topf geben. Ca. 12 Min. garen, bis die Linsen nicht mehr feucht, jedoch noch nicht zerkocht sind. Die Zucchini putzen und waschen. Eine Hälfte grob, die andere Hälfte fein reiben. Die Sonnenblumenkerne in einem Hochleistungsmixer fein mahlen.
3. Linsen, Zucchini, gemahlene Sonnenblumenkerne und restliches Currypulver (1 TL) in einer Schüssel kurz verrühren. Die Speisestärke zügig untermischen.
4. Aus der Masse für das Baby 4 Stangen (7 cm lang, 2 cm Ø) formen. Die restliche Masse für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen und zu 6 runden Bratlingen formen.
5. Das restliche Öl (4 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Stangen und Bratlinge darin bei mittlerer bis großer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller gut abkühlen lassen.
6. Mandelmus, Gemüsebrühe und Zitronensaft in einem kleinen Schraubglas zu einer Sauce verschütteln. Die Bratlinge mit dem Blumenkohl servieren und mit der Mandelsauce beträufeln.