

GOLDENE LINSENTALER

VEGETARISCH

ZUTATEN

Für 4 Portionen:

150 g gelbe Linsen, roh

3 EL Vollkornmehl

4 EL zarte Haferflocken

1 Ei

Salz

Pfeffer

Kurkuma

Paprika edelsüß

Vollkornsemmelbrösel

1 EL Rapsöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Linsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. In der doppelten Menge Wasser 12 bis 15 Minuten weich kochen, dann abkühlen lassen. Linsen mit den restlichen Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kurkuma und Paprikapulver verfeinern, sodass eine goldene Farbe entsteht. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit nassen Händen 8 gleichmäßige Laibchen aus der Linsenmasse formen, in Semmelbrösel wenden und auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp:

Genießen Sie die Linsentaler mit

- Spinat, Ratatouille oder Letschogemüse
- Topfen-Kräuterdip auf frischem Blattsalat
- oder als vegetarische Burger-Laibchen.



30 Minuten gesamt



ballaststoffreich

