



Grundrezept Gemüsebratlinge

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, rot	100 g
Gemüsebrühe	200 ml
Knoblauchzehen	2 St.
Karotten	1 St.
Zucchini	2 St.
Petersilie, frisch	25 g
Haferflocken, kernig	150 g
Senf	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Pürierstab

1. Linsen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen, und mit Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und anschließend 15-20 Min. weichkochen.
2. Inzwischen Karotte und Zucchini waschen, Enden entfernen und fein raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. In einem hohen Gefäß Linsen, Knoblauch fein pürieren. In einer Schüssel Haferflocken, Linsenpüree, geraspeltes Gemüse und Senf miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Hände mit etwas Wasser anfeuchten. Aus der Masse 8 gleichgroße Gemüsebratlinge formen und fest andrücken. 2 Pfannen mit je 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite ca. 4 Min rundum knusprig braten.

Guten Appetit!

Tipp: Gemüsebratlinge z.B. mit einem knackigen Salat und einem Sojagurt-Dip servieren. Zum Grillen die Bratlinge vor dem Grillen rundum mit Öl einpinseln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	354 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g