



Linsenbratlinge mit Dip

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Brötchen	1 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Schalotten	60 g
Karotten	200 g
Knoblauchzehen	1 St.
Couscous	90 g
Linsen, rot	200 g
Salz	1.5 TL
Currypulver	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Dill, frisch	1 Bund
Salatgurken	300 g
Joghurt, natur	100 g
Speisequark, Magerstufe	100 g
Zitronensaft	1 TL
Öl zum Braten	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Brötchen in grobe Stücke schneiden und in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 10 fein zerkleinern. Bei Bedarf Vorgang wiederholen. Paniermehl umfüllen.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Dann umfüllen.
3. Schalotten schälen und vierteln. Karotten putzen, schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und mit Schalotten und Karottenstücken in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Couscous, Linsen und 500 ml kaltes Wasser in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher 15 Min./Stufe 2/100 °C kochen, dabei den Kocheinsatz als Spritzschutz auf den Deckel stellen.
4. Paniermehl, 1 TL Salz, Curry, 2 Prisen Pfeffer und Chilipulver in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 8 pürieren. Petersilie dazugeben und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 3 unterrühren. Linsenmasse umfüllen, mit dem Spatel einmal durchrühren und 15 Min. quellen lassen. Mixbehälter reinigen.
5. Dill waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. In den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher mit der Turbo-Taste 2 Sek. zerkleinern. Salatgurke waschen, trocknen, halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Es werden 150 g Salatgurke benötigt. Gurke in Stücke schneiden und zum Dill in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel an der

Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.

6. Joghurt, Quark, Zitronensaft, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 4 verrühren. Dip umfüllen und kühl stellen.

7. Mit feuchten Händen 12 Bratlinge aus der Linsenmasse formen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen, bis alle Bratlinge gebacken sind. Linsenbratlinge mit Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein frischer grüner Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	15 g