

Herzgesunde Ernährung – Rezepte

Linsenbratlinge mit Ofengemüse (für 4 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
Ofengemüse		
400 g	Gemüse der Saison	Das Gemüse waschen, putzen und in Stücke schneiden, z.B. Karotten, Kohlrabi, Pastinaken, Paprika
2 EL	Rapsöl	Mit Rapsöl und Salz vermischen
1 TL	Salz	In eine Auflaufform geben und im Backofen bei 180° C Je nach Größe 20 – 30 Minuten garen
1 EL	Essig	Nach Ende der Garzeit noch heiß mit dem Essig vermischen
Bratlinge		
200 g	Rote Linsen	Die Linsen zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen und dann ausquellen lassen, bis sie ganz zerfallen sind
300 ml	Gemüsebrühe	In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden und den Knoblauch pressen. Beides in Rapsöl anbraten
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
1 EL	Rapsöl	
40 g	Zarte Haferflocken	Zusammen mit den Haferflocken und den Eiern zu den ausgequollenen und leicht abgekühlten Linsen geben
2	Eier	Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
	Salz, Pfeffer Kreuzkümmel	
	Rapsöl zum Ausbacken	Rapsöl in einer Pfanne erhitzen Mit nassen Händen Bratlinge aus der Masse formen und im heißen Fett von beiden Seiten knusprig braten
		Tipp: Die Hände jedes Mal nass machen Die Bratlinge erst wenden, wenn sich eine Kruste gebildet hat, dann zerfallen sie nicht