

LINSENBRATLINGE

DAS REZEPT IST IMMER FÜR 10 KITA-KINDER AUSGELEGT



ZUBEREITUNG

- Zwiebel fein hacken und in Öl 2–3 Min glasig dünsten. Linsen kurz mit ein rühren,
- Brühe dazugeben, aufkochen und ca. 20 Min köcheln, bis die Linsen sehr weich sind (ggf. kurz abkühlen lassen).
- Karotten und Sellerie raspeln, Lauch gut waschen und würfeln.
- Gemüse, Eier, Mehl und Mandeln unter die Linsen mischen, mit Gewürzen und Jodsalz abschmecken.
- Die Masse soll gut formbar sein (falls zu weich: 1–2 EL Mehl dazu geben).
- Kleine, flache Bratlinge formen und in Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Min pro Seite goldbraun braten oder auf gefettetem GN-Blech bei 180–190 °C ca. 15–20 Min backen (bitte einmal wenden).

*Dazu kann man einen leckeren Kräuter Dip
und einen Salat reichen.*

ZUTATEN

- 1 große Gemüsezwiebel
- Rapsöl zum Anbraten
(oder zum Einfetten fürs Blech)
- 500 g rote Linsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 400 g Karotten, grob geraspelt
- 200 g Knollensellerie, grob geraspelt
- 400 g Lauch, fein gewürfelt
- 2 Eier
- 80 g Mehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- Majoran, Jodsalz

DAS IST DRIN

- Eiweiß
- Ballaststoffe
- Komplexe Kohlenhydrate
- Ungesättigte Fettsäuren
- Vitamine & Mineralstoffe