

Curry-Linsen-Bratlinge mit Gurken-Raita

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Linsen, rot	200 g
Petersilie, frisch	10 g
Erdnusskerne	20 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	4 EL
Salatgurken	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Sojaghurt	300 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Speisestärke	2 EL
Currypulver	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Sieb Linsen gründlich mit Wasser abspülen. In einem Topf Linsen mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10–15 Min. weich garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 3 Min. anbraten.
3. Gurke waschen und grob in eine Schüssel raspeln. Limette halbieren und Saft auspressen. Sojaghurt zur Gurke in die Schüssel geben und Raita mit 2 TL Limettensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Schüssel Linsen, Speisestärke, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Erdnüsse und Curry zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Linsenmasse etwa 8–10 Bratlinge formen.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Bratlinge darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun braten. Curry-Linsen-Bratlinge mit Gurken-Raita servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	361 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	15 g