

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 gemahle	n
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, SILVERCREST 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 Portio	
Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	15 g