

# Linsenbratlinge

## Zutaten für ca. 20 Stück (kleine — à 40 g):

300 g	rote Linsen
600 ml	Wasser
3 TL	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	Tomatenmark
2 — 3 EL	Olivenöl (möglichst von getrockneten Tomaten)
100 g	Zucchini
	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
	Kräuter, Kurcuma
	Rapsöl zum Braten

## Zubereitung:

1. Die roten Linsen in eine hohe Schale geben, Wasser hinzufügen.
2. Einige Stunden oder über Nacht abgedeckt stehen lassen.
3. Wasser abgießen
4. Die Instant-Brühe dazugeben und die Linsen mit einem Pürierstab fein pürieren.
5. Die Zucchini waschen, fein raspeln oder schneiden und hinzufügen.
6. Alle weiteren Zutaten unterheben
7. Abschmecken
8. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel die Linsenmasse portionieren und bei mittlerer Hitze die Bratlinge garen, bis sie leicht gebräunt sind.
9. Auf ein Küchentrepp, um Fett zu reduzieren.

## Tipps:

- Die Linsenbratlinge lassen sich gut variieren: Mit Schafskäse, getrockneten Tomaten, Zwiebeln und anderen Gemüsesorten.
- Reichen Sie dazu einen Kräuterquark.

## Nährwerte pro Portion:

50 kcal	1,8 g Fett	6 g Kohlenhydrate	4 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
---------	------------	-------------------	------------	-------------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim