



Rote Linsen Bratlinge

Power Kost mit wenig Kalorien

Brühe mit Lorbeerblatt aufkochen, Linsen einstreuen, aufkochen und abgedeckt circa 10 Minuten garen. Möhren schälen, Zwiebeln abziehen und beides fein reiben (am besten in einem Zerkleinerer).

Linsen abgießen und gut abtropfen lassen. Möhren, Zwiebeln, Linsen, Haferflocken, Ei, Mehl, Schmand und 2 Esslöffel Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsenmischung portionsweise (jeweils 2 EL) in erhitztem Öl braten (wie bei Reibeplätzchen).

Für den Dip Quark und Joghurt mit restlichem Schnittlauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Bratlinge mit dem Dip servieren.

Dieses Rezept lässt sich schnell und einfach zubereiten.

Arbeitszeit	ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit	ca. 50 Minuten
Schwierigkeitsgrad	simpel
Kcal p. P.	ca. 436



Zutaten für 4 Portionen:

300 ml	Brühe	<i>(z. B. Gemüsebrühe v. Tante Anise)</i>
1	Lorbeerblatt	
100 g	Linsen, rote	
2	Möhre(n)	
2	Zwiebel(n)	
80 g	Haferflocken, feine	
1	Ei(er)	
40 g	Mehl	
1 EL	Schmand	
4 EL	Schnittlauch in Röllchen	
n. B.	Salz	
	Pfeffer, frisch gemahlen	<i>Muskatnuss</i>
4 EL	Olivenöl	
250 g	Quark	
150 g	Joghurt	
2 EL	Petersilie	

Rezept von: Potzblitz410