



Gesamtzeit: 1 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 10 Personen

Linsen Walnuss Bratlinge

Linsen Walnuss Bratlinge

200 g Linsen (braune oder grüne)

100 g Walnüsse

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

50 g Rinatura Haferflocken Bio

2 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Teelöffel Maitre Marcel Grobkörniger Senf

1 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

1 Bündel frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Thymian)

1 Teelöffel Paprikapulver

Salz, Pfeffer

3 Esslöffel Wasser

1 Esslöffel Rinatura Chiasamen Bio

Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Linsen Walnuss Bratlinge

1.

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen, gut abtropfen lassen und leicht auskühlen lassen. Anschließend grob mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Walnüsse grob hacken und die Kräuter fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Chiasamen mit 3 EL Wasser verrühren und 5-10 min. quellen lassen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch glasig andünsten. Die Zwiebelmischung abkühlen lassen.

Die Linsen in eine große Schüssel geben. Die gehackten Walnüsse, die Zwiebelmischung, Haferflocken, Tamari, Senf, Tomatenmark, Kräuter, Paprikapulver und die gequollene Chia „Ei“ Mischung hinzufügen.

Alles gut vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Falls die Mischung zu trocken ist, einen Schuss Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse etwa 20 min. in den Kühlschrank stellen.

Aus der Masse etwa 10 gleich große Bratlinge formen . Darauf achten, dass sie gut zusammengedrückt werden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze ca. 3-4 min. pro Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind.