

Vegane Möhrenbratlinge

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Vegane Möhrenbratlinge

500 g Möhren

1 Schalotte

1 Stück(e) Ingwer

60 g Rinatura Haferflocken Bio

80 g Al Amier Rote Linsen

0.5 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

0.5 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Etwas Rapskernöl zum Braten

2 Kleine(s) Zucchini

70 g Rucola

40 g Tahina

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

50 ml Wasser

3 Esslöffel Hanfsamen, geschält

Nach Belieben Salz, Pfeffer

Etwas frische Kresse

Vegane Möhrenbratlinge

1.

Möhren schälen, in grobe Stücke schneiden und kochen. Nach ca. 15 min. testen, ob sie weich sind, dann abgießen und zu Püree zerkleinern. In eine Rührschüssel geben und abkühlen lassen.

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen, abgießen und zum Möhrenpüree geben. Haferflocken hinzufügen. Schalotte und Ingwer fein hacken und mit dem Paprikapulver und dem Kreuzkümmel in die Schüssel geben. Mit Salz abschmecken und mit feuchten Händen zu Bratlingen formen. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Die Tahinapaste mit Zitronensaft und Wasser glatt rühren. Gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchinis durch einen Spiralschneider drehen und mit dem Rucola in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Dressings dazugeben und vermischen. Die Möhrenbratlinge auf dem Salat servieren, mit frischer Kresse und Hanfsamen garnieren und das restliche Dressing dazu stellen.