

Rezept

Linsenbratlinge mit Weißkohlsalat



© Katrin Winner/bio verlag

Info

45 Min. Gesamtzeit	mittel	470 kcal Kilokalorien	19 g Eiweiß	22 g Fett	59 g Kohlenhydrate
-----------------------	--------	--------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für Portionen

200 g **rote Linsen**

Salz

1 **Zwiebel**

4 El **Bratöl**

150 g **Karotte** fein geraspelt

0,5 TL **Kreuzkümmel**

0,5 TL **Chiliflocken**

2 TL **Backpulver**

50 g **Kichererbsenmehl**

Pfeffer

600 g **Weißkohl**

2 **Limetten** Saft und Schale

1 Bd. **Koriander**

2 El **Traubenkernöl**

200 ml **Sojajoghurt**

2 TL **Tahin**

Zubereitung

1. Linsen in gesalzenem Wasser 8 Minuten kochen, abgießen. Ausdampfen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln. 1 EL Bratöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten glasig dünsten.
3. Linsen, Zwiebel, Karottenraspel, Kreuzkümmel, Chili, Backpulver und Kichererbsenmehl verkneten. Salzen und pfeffern. Teig 10 Minuten ruhen lassen.
4. Weißkohl in feine Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Limettensaft und -schale zugeben. Weißkohl kneten und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Restliches Bratöl in der Pfanne erhitzen. Mit dem Eisportionierer Teighäufchen formen, 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden, flach drücken und weitere 3 Minuten braten. Teig aufbrauchen. Im Ofen bei 60 °C warmhalten.
6. Koriander hacken. Mit dem Traubenkernöl unter den Kohl mischen. Sojajoghurt und Tahin verrühren. Bratlinge mit Salat und Tahinjoghurt anrichten.