



Linsenbratlinge

200 g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Raps- oder Olivenöl
50 g Tomatenmark
60 g Kichererbsenmehl

1 EL Gemüsebrühe Pulver
3 EL gehackte Petersilie
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
Meersalz, Pfeffer und nach Geschmack Chiliflocken oder Cayennepfeffer

Die roten Linsen in ein Sieb geben, abspülen und in genügend kochendes Wasser geben, bei geringer Hitze circa 10 Minuten köcheln.

Die roten Linsen sollen sehr weich kochen und leicht zerfallen.
Die gekochten Linsen in ein Sieb abgießen, gut abtropfen und auskühlen lassen.
Die Linsen eventuell etwas ausdrücken, damit sie ziemlich trocken sind. Dies erleichtert das Formen.

Zwiebel schälen und fein würfeln, ebenso den Knoblauch schälen und pressen.
Erhitze in einer Pfanne das Öl und gebe die Zwiebeln, den Knoblauch sowie das Tomatenmark hinzu. Lasse es ein paar Minuten leicht vor sich hin schmoren.

Nimm eine Schüssel und schütte die Linsen hinein, gebe die Zwiebelmischung hinzu und vermische es mit den Linsen. Gebe jetzt das Kichererbsenmehl und die Gewürze dazu und verknete wieder alles gut miteinander. Sollte die Masse zu weich sein, gib noch 1 EL geschroteten Leinsamen hinzu und lass es ein paar Minuten quellen. Dies bindet nochmals ab.

Forme nun mit feuchten Händen Bratlinge und lege sie beiseite. Du kannst sie im Backofen bei 180 Grad für etwa 25 Minuten backen oder aber in einer Pfanne mit Olivenöl ausbacken.

Die Linsenbratlinge sind warm oder kalt zu genießen, zu Salaten, mit einem Paprika-Pilz-Gemüse, zu Reis, mit einem Dip ... zu ganz vielem. Lass sie dir schmecken :-)