Linsenbratlinge (einfach, gesund, proteinreich, vegan)

Autor: Bianca Zapatka

Dieses einfache Rezept für Linsenbratlinge ist absolut perfekt, wenn man vegetarische Burger oder gesunde vegane Gemüse-Puffer selber machen möchte. Hergestellt aus proteinreichen roten Linsen und Gewürzen, sind die fleischlosen Bratlinge außen köstlich knusprig und innen cremig. Dieses Rezept ist eifrei, milchfrei und kann auch glutenfrei zubereitet werden!

5 von 8 Bewertungen

Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit	Arbeitszeit
10 Min.	20 Min.	30 Min.

Gericht	Land & Region	Portionen	Kalorien
Beilage, Burger, Hauptgericht	Deutsch	12 Bratlinge	82 kcal

Zutaten

- 200 g rote Linsen
- 1 TL Olivenöl + mehr zum Braten der Bratlinge
- 1 rote Zwiebel
  fein gehackt
- 2 große Knoblauchzehen
  fein gehackt
- 1 Chilischote entkernt und fein gehackt
- 60 g Vollkornmehl
  oder gemahlene Haferflocken oder Kichererbsenmehl
- 2 EL Hefeflocken
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver
  edelsüß
- Salz und Pfeffer
  nach Geschmack

Zum Servieren (optional)

- Guacamole

- frische Petersilie

Anleitungen

***Hinweis: Schau dir die Tipps, das Rezept-Video sowie die Schritt-für-Schritt-Bilder oben im Beitrag an, damit das Rezept perfekt gelingt!**

1. Die Linsen nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen. *(Sollte anschließend in dem Topf noch Flüssigkeit sein, die Linsen in einem feinmaschigen Sieb abtropfen lassen)*.
2. Währenddessen 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann den Knoblauch hinzugeben und eine weitere Minute anrösten.
3. Die gekochten Linsen mit den gebratenen Zwiebeln, Knoblauch, gehackter Chilischote, Hefeflocken, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Vollkornmehl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Anschließend die Mischung 1-2 Stunden *(oder über Nacht)* im Kühlschrank abkühlen lassen. *(Wenn die Mischung nach der Kühlzeit noch zu weich ist, kann man mehr Mehl hinzufügen. Die Mischung sollte aber auch nicht zu fest sein, damit die Bratlinge innen cremig bleiben und nicht nur nach Mehl schmecken)*.
4. Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 12 flache Bratlinge aus der Masse formen. Öl in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze erhitzen und die Taler von jeder Seite ca. 4-5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. *(Bitte nicht zu früh wenden, damit die Bratlinge nicht zerfallen)*.
5. Die Linsenbratlinge nach Belieben mit frischer Petersilie bestreuen und mit Guacamole oder einem anderen Dip nach Wahl servieren.

Notizen

- Wenn man andere Linsen verwendet, sollte man die Kochzeit entsprechend der Packungsanweisung anpassen.
- Für noch mehr Geschmack und Textur kann man auch einige gehackte Nüsse oder Kerne hinzufügen. Noch aromatischer werden sie, wenn man sie vorher kurz in einer Pfanne röstet.
- Man kann auch andere Gewürze verwenden oder zusätzliche Gewürze hinzufügen.
- Restliche Bratlinge halten sich in einem luftdichten Behälter bis zu 5 Tage im Kühlschrank und können auch eingefroren werden.
- ***Weitere hilfreiche Tipps und Informationen zum Rezept, z. B. zur Zubereitung im Backofen oder in der Heißluftfritteuse, stehen oben im Blog-Beitrag!***

Nährwerte

Serving: 1Bratling | Kalorien: 82kcal | Kohlenhydrate: 14.6g | Eiweiß: 5.3g | Fett: 0.5g | Gesättigte Fettsäuren: 0.1g | Natrium: 1.8mg | Kalium: 202.7mg | Ballaststoffe: 5.9g | Zucker: 0.6g | Vitamin A: 95.3IU | Vitamin C: 1.8mg | Kalzium: 14.9mg | Eisen: 1.6mg

Die Nährwerte werden automatisch generiert und gelten nur als Richtwerte.