

## Rote Linsen Bratlinge - einfach & gesund

### Zutaten für 10 Stück:

- 150 g rote Linsen
- 280 ml [Gemüsebrühe](#)
- 1 rote Zwiebel
- ½ Paprika (rot)
- 70 g Möhren
- Petersilie (4 Stiele glatte Petersilie)
- 40 g gemahlene Mandeln
- Salz
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kurkuma (gemahlenes Pulver)
- 1 EL Dinkelmehl (gehäuft)
- Pfeffer



|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| <b>Arbeitszeit:</b>       | ca. 25 Minuten |
| <b>Kochzeit/Backzeit:</b> | ca. 20 Minuten |
| <b>Gesamtzeit aktiv:</b>  | ca. 45 Minuten |

### Zubereitung:

1. Spüle die roten Linsen in einem feinen Sieb unter fließendem kaltem Wasser ab und gib sie zusammen mit der Brühe in einen Topf. Bringe alles zum Kochen und lasse es bei mittlerer Hitze für 10-12 Minuten köcheln, bis das Wasser fast komplett aufgesogen ist. Kurz vor Ende der Garzeit, ab und zu umrühren.
2. Schäle inzwischen die rote Zwiebel und würfel sie sehr fein. Die Paprika putzen und ebenfalls fein würfeln. Schneide die Enden der Möhre ab, schäle die Möhre und reibe sie anschließend fein. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Röste die gemahlene Mandeln in einer großen, beschichteten Pfanne an. Wenn sie leicht duften und sich goldbraun verfärben, sind sie fertig. Aus der Pfanne nehmen und mit 1 Prise Salz würzen.
4. Gib die gekochten Linsen in ein feines Sieb und lasse sie abtropfen.
5. Inzwischen kannst du in der verwendeten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Brate die Zwiebel und Paprika darin 2-3 Minuten leicht an. Währenddessen kannst du die Leinsamen in

einem Standmixer fein zermahlen. Sobald der Zwiebel-Paprika-Mix fertig ist, nimm die Pfanne vom Herd.

6. Drücke die Linsen nochmals mit einem Esslöffel aus und fülle sie anschließend in eine mittelgroße Schüssel. Gib Paprikapulver, Kurkuma, Mehl, geröstete Mandeln, Leinsamen, geraspelte Möhre, das angebratene Gemüse und die gehackte Petersilie hinzu.
7. Vermenge alles mit einem Esslöffel, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Würze die Linsenmasse mit Salz und Pfeffer.
8. Forme aus der Linsenmasse 10 bis 12 Linsenbratlinge. Drücke dabei die Masse fest zusammen und etwas flacher, damit gehst du auf Nummer sicher, dass die Linsenbratlinge beim Braten schön stabil bleiben. Ein Bratling sollte zwischen 40-50 Gramm wiegen.
9. Wische die verwendete Pfanne fix mit einem Küchenpapier aus und erhitze darin etwas Öl. Brate die Roten Linsen Bratlinge portionsweise bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minute goldbraun an. Wende die Bratlinge vorsichtig und erst nach Ablauf der angegebenen Zeit.
10. Serviere die Linsen-Bratlinge nach Belieben mit einem Dip oder frischem Salat.

## Kann man Linsen-Bratlinge in der Heißluftfritteuse zubereiten?

Ja, meine Linsenbratlinge aus roten Linsen kannst du auch in der Heißluftfritteuse zubereiten. Bestreiche oder besprühe sie vorab mit etwas Öl, zum Beispiel Rapsöl, und backe die Bratlinge bei 200 Grad für 10-12 Minuten in der Heißluftfritteuse goldbraun.



Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).