

Linsen-Laibchen

Die gebratenen Linsen-Laibchen sind schmackhafte, vegetarische Bratlinge und schmecken der ganzen Familie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

250 g	Linsen (geschälte)
1 EL	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
3 Stk.	Knoblauchzehe
1 Handvoll	frische Petersilie
1 Stk.	Ei
4 Stk.	Semmelbrösel (Paniermehl)
1 TL	Speisestärke
2 TL	Paprikapulver (edelsüß)
2 TL	Kreuzkümmel gemahlen
	Salz und Pfeffer
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Für die **Linsen-Laibchen** die Butter in einem Kochtopf erhitzen, die geschälten Linsen zugeben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und zirka 20 Minuten bei niedriger Temperatur weich garen lassen. Zwischendurch des Öfteren umrühren.

2. Nun die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein zerhacken. Die Petersilie klein zerschneiden.
3. Die Linsen in eine Schüssel geben, nach Belieben noch mit einem Mixstab pürieren, wenn sie noch nicht ganz zerfallen sind. Die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Ei, Semmelbröseln, Speisestärke, gemahlene Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer aus der Mühle zugeben und verrühren. Mit den Händen kleine, zirka 1,5-2cm dicke Laibchen formen.
4. In einer großen beschichteten Bratpfanne Pflanzenöl erhitzen und die Linsen-Laibchen auf jeder Seite zirka 3 Minuten goldbraun braten.

Tipp

Die Linsen-Laibchen mit einem grünen Salat oder Tomatensalat servieren. Dazu eine Kräutertopfen, Tsatsiki oder Joghurt-Dip reichen.