

LINSENBULETTEN

auf Rote-Bete-Sauerkrautgemüse

Linsensbuletten

ZUBEREITUNG:

Linsen weich kochen, anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Linsen pürieren und mit Haferflocken, Sojamehl oder Leinsaat, Paniermehl, Currypulver, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und 500 ml Wasser mischen und so lange verkneten, bis die Masse fest und formbar ist. Bei Bedarf noch Haferflocken oder etwas Wasser dazugeben. Buletten aus dem Teig formen und mit Öl in einer Pfanne anbraten. Am Ende den Meerrettich mit einer Reibe reiben und das Gericht damit garnieren.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1/2 Tasse braune Linsen
- 5 gehäufte EL Haferflocken
- 1 gehäufte EL Sojamehl, ersatzweise gemahlene Leinsaat (verrührt mit 2 EL Wasser)
- 3-4 Handvoll Paniermehl
- 1/2 TL Currypulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 gehäufte TL Salz
- 1/4 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Stange Meerrettich
- Rapsöl

Pro Portion: 501 kcal / 2101 kJ
E: 14 g • K: 47 g • F: 27 g • BE: 4



LINSENBULETTEN

auf Rote-Bete-Sauerkrautgemüse

Rote-Bete- Sauerkrautgemüse



ZUBEREITUNG:

Rote Bete in Wasser weich kochen, dabei Salz, Pfeffer, Piment, Lorbeer und Kümmel ins Kochwasser geben. Rote Bete pellen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Sauerkraut ausdrücken und gegebenenfalls kleinschneiden. Zwiebelstreifen in Öl andünsten und mit Gemüsebrühe angießen. Wieder etwas Kümmel, Lorbeer, Piment, Salz und Zucker dazugeben und kurz köcheln lassen.

Sauerkraut dazugeben und zugedeckt kochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Rote Bete dazugeben, noch einmal kurz aufkochen lassen und abschmecken.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Knollen Rote Bete
- Salz
- Pfeffer
- Piment
- Lorbeer
- Kümmel
- 2 Zwiebeln
- 400 g frisches Spreewälder Sauerkraut
- Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Zucker