

VEGANE LINSEN-BRATLINGE (LINSENBURGER)

Diese veganen Bratlinge könnt ihr sehr schnell herstellen:

1 Glas / Dose Linsen (vorgekocht)

2 EL gutes Salz

1 Schuß Sojasauce (genfrei)

Kräuter der Provence

Zwiebelpulver / Knoblauchpulver

Öl

Kurkuma

2 Blätter Minze

4 EL Petersilien-Paniermehl

Mehl zum andicken

Zubereitung: Die Linsen mit Brühe in eine Schüssel geben. Das Salz und die Gewürze dazugeben, die Minzblätter ganz klein schneiden und auch dazu geben und dann alles umrühren. Jetzt das Petersilien-Paniermehl (oder normales Paniermehl) dazu geben und soviel Mehl, bis es eine feste Konsistenz hat.

Jetzt Bratlinge formen und sie in dem Paniermehl von beiden Seiten wälzen.

Danach in die Pfanne geben und mit etwas Öl von beiden Seiten lecker knusprig braten.

Guten Appetit und viel Erfolg beim Nachmachen!



