



Iss Dich fit!



Bio-Linsen-Bratlinge mit Zartweizen & Tomatenrahmsoße

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Linsen-Bratlinge:

- 200 g rote Linsen (Bio)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 50 g Haferflocken (zart)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel (optional)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl (zum Braten)
- etwas Petersilie oder Koriander (frisch, gehackt)

Für den Zartweizen:

- 250 g Zartweizen (oder Bulgur)
- 500 ml Gemüsebrühe

Für die Tomatenrahmsoße:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g passierte Tomaten (Bio)
- 100 ml Kochsahne (15 %, oder pflanzlich)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Linsen vorbereiten

- Linsen nach Packungsanweisung in Wasser ca. 10 Minuten weichkochen.
- Abgießen und etwas abkühlen lassen.

2. Bratlingsmasse

- Zwiebel, Knoblauch und Karotte fein hacken oder raspeln.
- Mit den Linsen, Haferflocken, Tomatenmark und Gewürzen in einer Schüssel gut vermengen.
- Falls die Masse zu feucht ist: noch etwas Haferflocken zugeben.
- Zu flachen Bratlingen formen.

3. Bratlinge braten

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratlinge bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten pro Seite goldbraun braten.

4. Zartweizen kochen

- Zartweizen in kochender Gemüsebrühe ca. 10-12 Minuten garen, dann kurz quellen lassen.

5. Tomatenrahmsoße

- Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl anschwitzen.
- Mit passierten Tomaten ablöschen, 10 Minuten köcheln.
- Sahne einrühren, mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Anrichten

- Zartweizen auf Tellern verteilen, Bratlinge danebenlegen und mit Tomatenrahmsoße übergießen.
- Mit etwas frischer Petersilie garnieren.