



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Rudi Pichler

.....

Zutaten

Linsenbratlinge

.....

1 mittlere Zwiebel

.....

250 G gekochte rote Linsen

.....

150 G Dinkelflocken

.....

150 G Shiitakepilze

.....

1 Knoblauchzehe

.....

2 Eier

.....

gehackte Petersilie

Salz

Pfeffer

Pflanzenöl zum Braten

Sonnenblumenkerne als Deko

Coleslaw

1 KG Weißkraut

3 Karotten

1 Zitrone

150 G Joghurt

100 G Mayonnaise

100 ML Buttermilch

50 ML Apfelessig

20 G Senf

20 G Zucker

Salz

Pfeffer

gehackte Petersilie

Zwiebelmarmelade

250 G rote Zwiebel

50 G Zucker

50 ML Balsamico

50 ML Rotwein

5 G Knoblauch

Salz

Lorbeer

Zubereitung

Linienbratlinge

1. Für die Laibchen gehackte Zwiebeln und Pilze in Butter anbraten.
2. Knoblauch dazugeben und leicht mitrösten.
3. Die Masse mit gekochten Linsen und Dinkelflocken im Kutter leicht mixen.
4. Die Eier und die Petersilie untermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
5. Mit feuchten Händen kleinere Laibchen formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb braten.

Rudis Tipp: Geht auch einfach im Rohr oder am Grill!

6. Die Bratlinge mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Zwiebelmarmelade toppen und mit dem Coleslaw anrichten.

Coleslaw

1. Für den Coleslaw das Weißkraut fein schneiden, geputzte Karotten raspeln und mit den restlichen Zutaten gut vermengen.
2. Im Kühlschrank mehrere Stunden durchziehen lassen und mit gehackter Petersilie anrichten.

Zwiebelmarmelade

1. Zucker karamellisieren und mit dem in julienne geschnittenen Zwiebel ablöschen.
2. Die restlichen Zutaten beifügen und zu einer marmeladenartigen Konsistenz kochen.

Gewusst? Coleslaw ist die amerikanische Version unseres Krautsalats und ein Klassiker beim Barbecue.

Die cremige Beilage passt zu allen Laibchen, ob Fleisch oder Veggie, und schmeckt auch köstlich im Burger!