

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

Linenbratlinge

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!