



 45 Minuten

 Einfach

VEGETARISCHE LINSEN-KÄSE-BRATLINGE MIT SALSA UND KNACKIGEN SALATHERZEN

Vegetarische Bratlinge selber machen ist so einfach! Unser Käse Bratling steht ruckzuck auf deinem Tisch! Gesunder und vielfältiger Genuss auch als Meal Prep.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für unsere Käse Bratlinge zuerst 2 Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anschwitzen. Linsen und Bohnen in einen Blitzhacker geben und mit der Zwiebel-Knoblauchmischung pürieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tahini, 2 EL Petersilie, 4 Scheiben grob zerzupfter Müritzer und das Ei hinzufügen und alles pürieren.

SCHRITT 2

Um die Bratlinge selber machen zu können, die Mischung in eine Schüssel geben mit Salz, einer Prise Chiliflocken und $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel vermengen und das Paniermehl hinzufügen. 10 Min. ruhen lassen und anschließend 8 Bratlinge aus der Masse formen. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben und vegetarische Bratlinge von beiden Seiten 3-5 Min. goldbraun braten.

SCHRITT 3

Für die Salsa, Kirschtomaten waschen, trocknen und in sehr kleine Würfel schneiden oder fein hacken. Den übrigen Knoblauch durch die Presse drücken, die Schalotte sehr fein würfeln, Alles mit 1 TL Olivenöl und Petersilie vermengen und mit Salz und Chiliflocken würzen.

SCHRITT 4

Die Salatherzen waschen, trocknen und anschließend in



Zutaten

4 Portionen

3 Schalotten

2 Knoblauchzehen

3.5 EL Olivenöl

150 g Linsen, vorgekocht und abgetropft

125 g weiße Bohnen, vorgekocht und abgetropft

1 TL Tahini (optional)

0.5 Bund Petersilie

150 g MILRAM Müritzer

1 Ei (S)

50 g Dinkel-Paniermehl

300 g Kirschtomaten

3 Salatherzen

100 ml MILRAM Buttermilch Drink Zitrone

Salz, Chiliflocken, Kreuzkümmel

kleine Stücke schneiden. Den übrigen Käse würfeln und mit dem Salat vermischen. Für das Dressing Zitronen-Buttermilch mit 1 EL Olivenöl, einer Prise Salz, Chiliflocken und der übrigen Petersilie vermengen. Das Dressing getrennt vom Salat verpacken und erst zum Essen über den Salat gießen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1528/365

Fett (g): 23

Kohlenhydrate (g): 19

Eiweiß (g): 17