



Vegane Linsenbratlinge

Hier treffen knusprige vegane Linsenbratlinge auf einen leckeren Zucchini-Rucola-Salat, verfeinert mit würziger Tahinipaste.

Zutaten

2 Portionen

Zutaten Linsenbratlinge

125 g Linsen, rot
2 EL Mehl, gehäuft
0.25 Zwiebel, rot
1 Chili
1 Knoblauchzehe
0.5 TL Kreuzkümmel
Byodo Meersalz
Pfeffer

Byodo Bratöl Raps

Zutaten Zucchini-salat

2 kleine Zucchini
70 g Rucola
40 g Tahinipaste
1 TL Zitronensaft
1 TL Naturjoghurt oder vegane Alternative
frische Kresse
Hanfsamen

Zubereitung

Zubereitung Linsenbratlinge

Die Linsen nach Packungsanleitung kochen und in eine Schüssel geben. Das Mehl ebenfalls dazugeben. Knoblauch, Chili und Zwiebel schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Kreuzkümmel zu den Linsen geben. Die Masse mit Salz abschmecken und mit feuchten Händen zu Bratlingen formen. In einer Pfanne in etwas Bratöl Raps anbraten.

Zubereitung Zucchini Salat

Die Zucchini durch einen Spiralschneider drehen. Zusammen mit dem Rucola in eine große Salatschüssel oder eine Platte geben. Die Tahinipaste mit dem Zitronensaft, Naturjoghurt und dem Wasser glatt rühren. Gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte des Dressings mit der Zucchini und Rucola vermischen.

Die Linsenbratlinge auf dem Salat servieren, mit frischer Kresse und Hanfsamen bestreuen und das restliche Dressing dazu reichen.