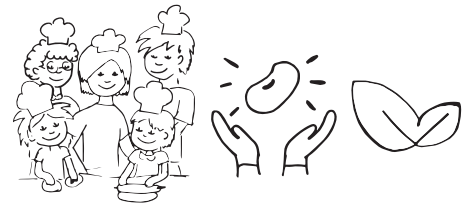


**FÜR 4
PERS.**



LINSENBRATLINGE

1 Bund Petersilie	und
60 g Schalotte	fein schneiden.
200 g Möhren	raspeln.
1 Knoblauchzehe	zerdrücken.
200 g rote Linsen	und
90 g Couscous	mit dem Gemüse in einen Topf geben,
500 ml Wasser	dazugeben und ca. 15 Minuten garen.
	Anschließend pürieren und mit
30 g Paniermehl	
1 TL Salz	
1 TL Curry	
2 Prisen Pfeffer	und
½ Msp. Chiliflocken	vermengen und 15 Minuten quellen lassen.

Öl (z. B. Rapsöl) Mit feuchten Händen 12 Bratlinge formen und in heißem von beiden Seiten braten.

Nährwerte pro Portion:

Energie	375 kcal
Kohlenhydrate	51,5 g
Fett	9,0 g
Eiweiß	16,6 g

Dazu Kräuterquark und einen frischen Salat reichen, oder einen vegetarischen Burger zaubern.