Linsen-Buletten / Bratling

Dieses Rezept nicht nur für „Beluga-Linsen“, alle anderen Linsen können verwendet werden. Die Idee zu den Bratlingen entstand aus einer Überproduktion von Linsen die ich nicht wegschmeißen wollte. (**Lebensmittel sind zu wertvoll für die Mülltonne**)
Wenn gekochte Linsen übrig bleiben, lässt sich auch daraus noch etwas Gutes machen. Diese knusprigen Buletten aus Linsen und Bulgur schmecken als Imbiss zusammen mit einem Salat. Oder sind in der Miniportion – nur walnussgroß – und zusammen mit einem Dip ein hübscher Happen zum Glas Wein oder Bier.

Zutaten: für 4-6 Portionen
1 große Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1-2 Chilis
2 EL Olivenöl
200 g Bulgur (türkische Hartweizengrütze)
300 ml Brühe
2-3 Tassen gekochte Linsen (Sorte ganz nach Gusto)
Salz
Pfeffer
etwas gemahlener Bockshornklee
1 Paprika rot
2 Selleriestangen
1 Ei
reichlich Kräuter (z. B. Basilikum, Thaibasilikum, Zitronenbasilikum, Kerbel, Petersilie, Koriandergrün)
Öl zum Braten

Zubereitung:
Zwiebeln, Knoblauch und etwas Chili in Öl andünsten, Bulgur zufügen, mit Brühe auf- füllen und neben dem Herd 20 Minuten quellen lassen.
Fein gehackte Kräuter und gewürfelte Paprika und Bleichsellerie unterrühren. Ebenso das Ei. Dann auch die pürierten, gestampften oder weich gekochten Linsen unter die Masse arbeiten. Es dürfen auch noch ganze Linsen zu erkenn sein. Längliche oder runde Buletten daraus formen, in heißem Öl rundum golden braten. Auf Küchenpapier abtropfen.

Für eine Sauce Joghurt mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Pul biber (oder anderem Chili- bzw. scharfem Paprikapulver), Zitronensaft und -schale kräftig würzen. Reichlich fein geschnittenes Koriandergrün unterrühren.

Tip:

Historie:

CrossOver-Küche
Essen und Mehr

From:
https://ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://ddws.de/vegetarisch:linsen-buletten:start?rev=1667467660

Last update: **03.11.2022 10:27**