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:

Tip:

Historie:

CrossOver-Küche
Essen und Mehr

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

Permanent link:
https://www.ddws.de/vegetarisch:linsen-buletten:start?rev=1667467335

Last update: **03.11.2022 10:22**