
Linsenfrikadellen

Für 10 Stück

Pro Stück: 235 kcal/ 26,8 g KH/ 32,3 g P / 20,6 g F/

vegetarisch

ZUTATEN:

400 g gelbe/rote Linsen

1 Zwiebel

2 Karotte

2 Handvoll Petersilie

2 Knoblauchzehen

2 Eier

6-8 EL zarte Haferflocken

Salz, Pfeffer, Chilipulver zum Abschmecken

4 EL Kokosöl oder anderes Öl zum Braten

ZUBEREITUNG:

1. Linsen kochen bis sie gar sind. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Linsen grob pürieren.
3. Zwiebel klein schneiden.
4. Karotte waschen und raspeln.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
6. Knoblauchzehen pressen.
7. Alle Zutaten zusammengeben und mit den Eiern und Haferflocken vermengen.
8. Die Masse mit den Gewürzen verfeinern und zu Frikadellen formen.
9. Pfanne erhitzen, Kokosöl hineingeben und die Frikadellen bei mittlerer Hitze circa 5 Minuten von jeder Seite ausbraten.

Tipps und Aufbewahrung:

Im Kühlschrank für 2-3 Tage haltbar. Die Bratlinge schmecken lecker zu einem Dip, Salat oder im Burger.