



REZEPT DER WOCHE

KW 15 10.04. – 16.04.2023

Linsenbratlinge mit Weißkohlsalat

(Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 200 g [Rote Linsen](#) (Art.Nr. 5097)
- Etw. Salz
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 4 EL [Brat-Olivenöl](#) (Art.Nr. 8414)
- 150 g [Möhren](#) geraspelt (Art.Nr. 300)
- 1/2 TL [Kreuzkümmel](#) (Art.Nr. 8590)
- 1/2 TL [Chiliflocken](#) (Art.Nr. 8537)
- 2 TL [Backpulver](#) (Art.Nr. 5507)
- 50 g [Kichererbsenmehl](#) (Art.Nr. 5084)
- Etw. Pfeffer
- 600 g [Weißkohl](#) (Art.Nr. 704)
- 2 [Limetten](#) (Art.Nr. 1765)
- 1 Bund [Koriander](#) / [Petersilie](#) (Art.Nr. 461 / 451)
- 2 EL [Traubenkernöl](#) (Art.Nr. 8257)
- 200 ml [Sojajoghurt](#) (Art.Nr. 14323)
- 2 TL [Tahin](#) (Art.Nr. 7087)

Und so geht's:

Linsen in gesalzenem Wasser 8 Minuten kochen, abgießen. Ausdampfen lassen. Zwiebel fein würfeln. 1 EL Bratöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten glasig dünsten.

Linsen, Zwiebel, Karottenraspel, Kreuzkümmel, Chili, Backpulver und Kichererbsenmehl verkneten. Salzen und pfeffern. Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Weißkohl in feine Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Limettensaft und -schale zugeben. Weißkohl kneten und 10 Minuten ziehen lassen.

Restliches Bratöl in der Pfanne erhitzen. Mit dem Eisportionierer Teighäufchen formen, 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden, flach drücken und weitere 3 Minuten braten. Teig aufbrauchen. Im Ofen bei 60 °C warmhalten.

Koriander/Petersilie hacken. Mit dem Traubenkernöl unter den Kohl mischen. Sojajoghurt und Tahin verrühren. Bratlinge mit Salat und Tahinjoghurt anrichten.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS **BIO** **HOF**