

VEGANE BRATLINGE



250 g Kartoffeln
150 g Linsen (am besten
am Tag vorher einweichen)

- Die Kartoffeln in Wasser kochen.
- Die Linsen in 250 ml Wasser weichgaren.

1 große Karotte
½ Porree
1 Zwiebel

- Die Karotte raspeln, den Porree und die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit den Kartoffeln pürieren.

60 g Mehl (3 EL)

- Das Mehl unter die anderen Zutaten mischen, bis eine einheitliche Masse entsteht.

1 TL Salz
2 Prisen Pfeffer
Curry
Petersilie

- Die fertige Mischung mit den Gewürzen versehen.

Öl

- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen.
- Mit einem Löffel kleine Bratlinge formen und goldbraun braten.

- Für die Burger-Variante anschließend den Bratling in ein Brötchen geben und mit etwas Salat, Tomate, Gurke und Soße nach Belieben garnieren.

Tipp: Unsere veganen Bratlinge eignen sich hervorragend als Burger-Patty!

