



Mangold-Linsenbratlinge auf Gemüse-Pilzbett

Zutaten (für vier Portionen)

4 Mangoldblätter
120 g gekochte braune Linsen
200 g gekochte Kartoffel (mehlig)
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
6 Salbeiblätter

150 g Egerlinge
4 Mangoldstiele
1 rote Chilischote
100 g Karotten
100 g gelbe Paprika
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
120 ml Gemüsebrühe
2 EL Blattpetersilie
1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Die mehlig kochenden Kartoffeln gut ausdämpfen lassen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Die Stiele von den Mangoldblättern in kleine Stücke, die geputzten Egerlinge in Spalten schneiden. Die Chilischote und die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und alles zusammen mit Stiften von geschälter Karotte in heißem Olivenöl angehen lassen. Blättchen von gelber Paprika zufügen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den durchgedrückten Kartoffeln die angeschwitzten Zwiebeln, gekochte Linsen, klein gehackte und angedünstete Mangoldblätter und Schnittlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen.

Aus der Masse Bratlinge formen, in heißem Olivenöl beidseitig auf den Punkt braten, mit Salbeiblättern aromatisieren. Gemüse und Pilze als Bett in tiefem Teller anrichten, Bratlinge daraufsetzen, mit Chiliflocken und gehackter Petersilie bestreuen.

Nährwerte pro Portion

203 kcal - 10 g Fett - 8 g Eiweiß - 26 g Kohlenhydrate - 2 BE

Dieses Gericht ist vegan.