



Mangold-Linsenbratlinge auf Gemüse-Pilzbett

Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten für vier Personen:

200 g gekochte mehlig kochende Kartoffeln
4 Mangoldblätter
80 g Mangoldstiele
150 g Egerlinge
1 rote Chilischote
2 Frühlingszwiebeln
100 g Karotten
2 EL Olivenöl
100 g gelbe Paprika
120 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
120 g gekochte braune Linsen
gemahlener Kreuzkümmel und Kardamom
1 TL Chiliflocken
2 EL Blattpetersilie

Zubereitung:

Mehlig kochende Kartoffeln gut ausdämpfen lassen, schälen, durch die Kartoffelpresse drücken. Von den Mangoldblättern die Stiele gut ausschneiden, in kleine Stücke schneiden, mit Spalten von geputzten Egerlingen, Röllchen von roter Chilischote und Frühlingszwiebeln 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, die klein gehackten, angedünsteten Mangoldblätter und Schnittlauch zugeben und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kardamom würzen, gut vermengen. Aus der Masse Bratlinge formen, in heißem Olivenöl beidseitig auf den Punkt ausbraten. Gemüse als Bett in tiefem Teller anrichten, Bratlinge daraufsetzen, mit Chiliflocken und gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Dieses Gericht ist vegan.

Nährwert pro Portion

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