

REZEPTE

LINSENBURGER

Zutaten:

125g rote Linsen, 1 Zwiebel, 2 Karotten, 1 Knoblauch, 50g Semmelbrösel, 50g Vollkornmehl, 2 Tomaten, 8 Blatt grüner Salat, 4 Weckerl, Rapsöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, frische Kräuter.

Zubereitung:

Rote Linsen 10 Minuten kochen (müssen nicht eingeweicht werden). Linsen, ½ geschnittene Zwiebel, 1 geriebene Karotte und den Knoblauch pürieren. Mit Gewürzen, Kräutern und Semmelbröseln vermengen. Mit feuchten Händen flache Laibchen formen, in Vollkornmehl wenden und in Rapsöl anbraten.

Den restlichen Zwiebel in Ringe schneiden. Ein Weckerl aufschneiden, mit jeweils 2 Salatblättern, 3 Scheiben Tomaten, geriebenen Karotten und Zwiebelringen, einem Laibchen und etwas Tsatsiki füllen.

Köchin: Anna Anzinger BSc, Diätologin

HAUS
DER
FRAU

