

pflanzliche Brätlinge

(vegan, lactosefrei, glutenfrei möglich)

10 - 15 Portionen

300-400g	gemischte Bohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)
400g	Linsen gelb/rot 12 Stunden eingeweicht
100-200g	Haferflocken (glutenfrei) je nach Bindung
300g	Verschiedene frische oder TK Pilze klein geschnitten
2-3	geraspelte Möhren
400 ml	Brühe/Wasser
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Kümmel gemahlen
	Senf
	Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in Olivenöl anbraten. Linsen waschen und dazu kurz mit schwitzen und mit Flüssigkeit aufgießen und weichkochen ma. 10 min

Während dessen Pilze sehr klein schneiden und in Öl kräftig anbraten und mit etwas Sojasauce ablöschen und Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran würzen.

Flüssigkeit abgießen aber aufheben (kann z.B. für eine Linsen-Pasta-Sauce verwendet werden)

Zwiebeln, Knoblauch, Linsen und den Bohnen pürieren. Haferflocken für die Bindung dazu geben,

Die angebratenen Pilze dazu geben, geraspelte Möhren und Gewürze, alles vermengen und kräftig abschmecken. Konsistenz über Haferflocken oder Linsenmehl steuern. Dann im Bräter(Pfanne) oder im Combidämpfer an und fertig braten. Mit Beilagen z.b. Kartoffelsalat servieren. Guten Appetit!