



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · MEAL PREP

## Linsen-Möhren-Bratlinge mit Curry-Dip

Vegetarische Bratlinge aus roten Linsen, Möhren und Feta lassen sich schnell zubereiten und eignen sich sowohl warm als auch kalt als proteinreiche Mahlzeit. Der cremige Curry-Dip auf Skyr-Basis ergänzt das Gericht ideal und sorgt für eine würzige Note

**10**

VORBEREITUNG

**20**

ZUBEREITUNG

**2**

PORTIONEN

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**336 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### FÜR DIE BRATLINGE

100 g rote Linsen (roh)

1 Möhre

2 EL zarte Haferflocken

Pfeffer nach Geschmack

1 Bund Petersilie

1 großes Ei

60 g Feta light

1 TL Salz

1 TL Curry oder Kreuzkümmel

1 TL Rapsöl

#### FÜR DEN DIP

150 g Skyr oder fettarmer Joghurt

1 TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 TL Currypulver

1 TL Ahornsirup oder Erythrit (optional)

## • ZUBEREITUNG

- 1 Rote Linsen in einem Sieb gründlich waschen. Mit der doppelten Menge Wasser 8–10 Minuten weich kochen, bis sie gar, aber nicht zerfallen sind. In ein Sieb abgießen und mindestens 5 Minuten sehr gut abtropfen und ausdampfen lassen. Die Linsen dürfen nicht mehr wässrig sein.
- 2 Währenddessen Möhre fein raspeln, Petersilie hacken und Feta zerbröseln.
- 3 Die gut abgetropften Linsen in einer Schüssel grob mit einer Gabel zerdrücken. Nicht pürieren – etwas Struktur sorgt für bessere Stabilität.
- 4 Ei, geraspelte Möhre, Feta, Haferflocken, Gewürze und Petersilie unterheben. Falls die Masse sehr weich wirkt, 1 zusätzlichen Esslöffel Haferflocken einrühren.
- 5 Die Masse 10–15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. So quellen die Haferflocken und die Bratlinge halten später deutlich besser.
- 6 Mit leicht angefeuchteten Händen 8–10 kleine Taler formen und leicht flachdrücken.
- 7 Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Rapsöl hineingeben und die Bratlinge hineinlegen. Erst wenden, wenn die Unterseite goldbraun und stabil ist (ca. 3–4 Minuten pro Seite). Sie sollten außen knusprig und innen saftig sein.
- 8 Für den Dip Skyr oder Joghurt mit Currypulver, Zitronensaft und optional Ahornsirup glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
- 9 Die Bratlinge warm mit dem Dip servieren.

## • MAKROS PRO PORTION

**336**  
KALORIEN**26 g**  
PROTEIN**31 g**  
KOHLENHYDRATE**12 g**  
FETT**10 g**  
BALLASTSTOFFE**HINWEIS**

Damit die Bratlinge garantiert gelingen, ist es entscheidend, dass die Linsen wirklich gut abgetropft sind. Zu viel Restfeuchtigkeit macht die Masse instabil. Falls sie beim Formen noch sehr weich wirkt, einfach 1 Esslöffel Haferflocken oder etwas Kichererbsenmehl ergänzen.

Rezept online  
ansehen