

GENUSS OHNE FLEISCH:

LINSENBRATLINGE „NOIR“

Ein saftiges Patty zwischen zwei weichen Bun-Hälften, dazu eine leckere Burgersauce, Essiggürkchen, Salat und zartschmelzender Käse... Wem läuft beim Gedanken an Burger nicht das Wasser im Mund zusammen? Burger gibt es mittlerweile in vielen Varianten, auch in vegetarisch. Die Linsenbratlinge stehen dabei dem Klassiker aus Fleisch in nichts nach: Außen kross, innen mit Struktur und dennoch weich. Zum perfekten Mundgefühl kommt ein feiner Geschmack, der an geröstete Maronen erinnert, gepaart mit einer zarten Zitronennote. Visuell präsentieren sich die Belugalinsen-Bratlinge mit einem schwarzen Inneren und einem goldenen Äußeren. Außerdem bestechen sie sowieso durch ihren ebenso hohen Protein- sowie den niedrigen Fettanteil als Alternative zu Hackfleisch.

Die Linsenbratlinge können selbstverständlich auch als Beilage gereicht werden – zum Beispiel zu Salat oder Kartoffelstampf.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUTATEN FÜR ETWA 10 STÜCK

- 2 Zwiebeln aus der Region von *Linckh*
- 200 g Bio-Belugalinsen von der schwäbischen Alb von *Alb-Leisa*
- etwas Olivenöl von *Amante*
- 400 ml Wasser
- 2 EL Bio-Würzöl Zitrone von *Seitenbacher*
- 50 g geriebener Bergkäse von *Vera's Milchmanufaktur*
- 2 Eier aus der Region vom *Schlossgut Horn* oder in Bio-Qualität vom *Klingenhof*
- 60 bis 80 g Mehl Type 405, 550 oder 630 aus *Eigenabfüllung*
- Dinkel-Paniermehl von der *Kunstmühle Benz*
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Würzen
- etwas Bio-Bratöl von *Seitenbacher*

1. LINSEN KOCHEN

Zwiebeln fein würfeln und mit etwas Olivenöl andünsten.

Mit Wasser ablöschen, Linsen hinzugeben und langsam weich garen, bis das Wasser quasi verdampft ist.

2. MASSE ZUBEREITEN

Während die Linsen abkühlen, Bergkäse reiben.

Geriebenen Käse, Bio-Würzöl, Eier und 60 g Mehl zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mehr Mehl zugeben, bis die Masse eine gute Bindung hat und sich formen lässt. Die Mehlgugabemenge hängt dabei davon ab, wieviel Restfeuchte in den gekochten Linsen vorhanden ist.

3. AUSBACKEN DER BRATLINGE

Dinkel-Paniermehl auf einen Teller geben sowie mit Salz und Paprikapulver würzen.

Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und diese im Paniermehl wenden.

Eine Pfanne mit Bio-Bratöl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

EXPERIMENTIERTIPP

Variieren Sie mit den Aromen und Texturen. Die Linsenbratlinge können beispielsweise auch mit der Würzmischung „1001-Nacht-Dip“ von *Feinkost Waidmann* verfeinert und mit Mango-Chutney serviert werden.

SERVIERTIPP

Genießen Sie die Linsen-Burger mit frisch gebackenen Burger-Buns und leckeren Dips von *Feinkost Waidmann*. Dazu ein guter Film, eine gekühlte Albra Kola aus der Region von *Heubacher* und zum Nachtsch frisches Popcorn von der *Minderleinsmühle*.

