



## Linsenbratlinge

### Zutaten:

300 g	Linsen, rot oder gelb (und nur Die)
1000 ml	Wasser
150 g	Zucchini
120 g	Zwiebel
	Salz
	Salz, Pfeffer
2 ST	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL	Kreuzkümmel
1 EL	Tahini
1 TL	Zitronensaft

### Herstellung:

1. Linsen in kaltes Wasser geben, umrühren und für ca. 1 Stunde quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und in ca. 3/4cm dicke und 4 cm lange Stifte schneiden.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 0,3 cm dicke Streifen schneiden.
4. Zucchini und Zwiebel in eine Schüssel geben mit Salz hinzuzufügen vermengen und für 10 Minuten ziehen lassen.
5. Die Linsen in einem Mixer zu einem Püree zerkleinern.  
Die Zucchini- und die Zwiebelstreifen entwässern indem man sie leicht ausdrücken (wie bei einem Krautsalat) und zu den pürierten Linsen geben, mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Tahini und Zitronensaft abschmecken.
6. Raffiniertes Öl (Boden bedeckt) in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen (Kochlöffelprobe).
7. Kleine Laibchen mit feuchten Händen formen und bei mäßiger Hitze auf jeder Seite ca. 5-8 Minuten (je nach dicke der Laibchen) Braten.

### Tipp:

Mit einem Joghurdip (250 g Joghurt 1 EL Majonaise Schnittlauch Salz und Zitronensaft abschmecken) und Blattsalat servieren.

