

Linsenbratlinge mit Kräuter dip und Fenchel

547

Typ: Gemüse

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Der Kräuter dip ist wesentlich; die Bratlinge sind sonst zu trocken.
Verbesserungsvorschlag: Kreuzkümmel zum würzen und die Panade statt aus langweiligen Semmelbröseln aus zerstoßenen Cornflakes.

Möglichst alles aufessen: am andern Tag sind die Bratlinge ganz schön hart!

Zutaten: für 4 Portionen

Für die Linsenbratlinge:
200 Gramm rote Linsen
1 Bund Lauchzwiebeln
1 TL Butter
20 Gramm frischer Ingwer
½ Bund glatte Petersilie
1 Ei
1 Eigelb
4 EL Semmelbrösel
4 EL Maisgrieß
2 EL alter Gouda-Käse (fein gerieben)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 ½ EL Semmelbrösel zum Wenden
Öl zum Braten

Für das Fenchelgemüse:
500 Gramm Fenchelknolle
1 EL Butterschmalz
1 ½ TL Fenchelsaat (evtl. aus einem Teebeutel)

Für den Paprika-Kräuter dip:
1 gelbe Paprikaschote
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Schnittlauch
½ Bund Dill
200 Gramm Crème fraîche
200 Gramm Vollmilchjoghurt

Rezept: Für die Linsenbratlinge:
Die Linsen gut mit Wasser bedeckt etwa 5 Minuten kochen lassen. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, abspülen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Ingwer schälen und fein reiben. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.

Linsen, Lauchzwiebeln, Ingwer, Petersilie, Ei, Eigelb, Semmelbrösel, Grieß und Gouda gut mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit angefeuchteten Händen etwa 8 Bratlinge aus der Masse formen. Bratlinge vorsichtig in den Semmelbröseln wenden.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Warm halten.

Für das Fenchelgemüse:

Den Fenchel putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Fenchelsaat dazugeben.

Für den Kräuterdip:

Die Paprikaschote putzen, abspülen und in feine Würfel schneiden. Paprikawürfel in der heißen Pfanne im Fett der Bratlinge etwas weich braten und salzen. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Crème fraîche, Joghurt und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikawürfel über den Dip streuen.

Die Linsenbratlinge zusammen mit dem Fenchelgemüse und dem Kräuterdip servieren.