



FASTEN RETREAT

DETOX - RELAX - RECOVER

MITTAGESSEN

LINSEN-HAFER- BRATLINGE MIT ROHKOSTSALAT



Dauer: ca. 20 Minuten



Vegan



Laktosefrei



Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 560kcal

Kohlenhydrate: 79g

Proteine: 21g

Fette: 15g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

Für die Bratlinge

- 50g rote Linsen
- 40 g kernige Haferflocken
- 10 ml Olivenöl
- 1/4 TL Gemüsebrühepulver
- Paprikapulver, Zwiebelpulver

Für den Rohkostsalat

- 2 Karotten (ca. 200 g)
- 1 kleiner süßer Apfel (ca. 100 g)
- 1/2 kleine Zitrone
- 2 TL Schnittlauch
- Salz, weisser Pfeffer, Koriander, Ingwerpulver

ZUBEREITUNG

Die roten Linsen kurz unter kaltem Wasser abspülen und anschliessend mit der doppelten Menge Salzwasser etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Karotten und den Apfel für den Rohkostsalat gründlich waschen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Eine Handvoll Karotten beiseitelegen, die restlichen Karotten und den Apfel mit dem Saft einer halben Zitrone, Schnittlauch und Gewürzen abschmecken. Die gegarten Linsen zum Abtropfen in ein Sieb geben.

In einem hohen Gefäss die Linsen zusammen mit den Haferflocken pürieren. Gemüsebrühe, Paprikapulver, Zwiebelpulver und die beiseitegelegte Handvoll Karotten untermischen. Aus der Linsen-Hafer-Masse zwei Bratlinge formen und diese bei hoher Hitze in der Pfanne von beiden Seiten etwa sieben Minuten braten. Die Bratlinge auf dem Karotten-Apfel-Rohkostsalat anrichten und servieren.