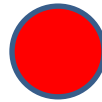


Linsen-Gemüse-Bulette

Dauer: 40 Minuten Portionen: 8 Stück



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Gemüse	Gewürze	Zusätzliches
	½ Kohlrabi	9 g Salz	100 g Linsen (z.B. rote Linsen)
	1 Möhre	1 Tl geräucherte Paprika	50 g Haferflocken
	1 rote Zwiebel	1 Tl Curry	400 ml Wasser
		1 Tl Kräuter der Provence	70 g Haferflocken
		36 g Petersilie	



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!! Linsen enthalten große Mengen an B -Vitaminen, die unser Nervensystem stärken. Darüber hinaus liefern sie für unser Immunsystem und Sehkraft benötigtes Vitamin A. Linsen sind außerdem reich an lebenswichtigen Mineralien, wie Kalium, Magnesium, Eisen und Calcium. **!!!**



Zubereitung:

1. Linsen und 50 g Haferflocken mit dem Wasser in einen Topf geben und bei kleiner Hitze solange kochen, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist.
2. Die Masse vom Herd nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen.
3. Kohlrabi, Möhre und Petersilie waschen, den Kohlrabi und die Möhre fein reiben und die Petersilie klein schneiden.
4. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten und Gewürze in eine Schüssel geben, 70 g Haferflocken dazugeben und alles gut durchmischen.
6. Dann mit den Händen 8 Buletten aus der Masse formen und eine Pfanne mit Öl bei mittlerer Stufe erhitzen.
7. Die Buletten von beiden Seiten goldbraun braten.