

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Linsenbratling mit Kräuterdip (ca. 20 Probierportionen à 40 g)



Bratlinge:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
200 g	rote Linsen	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einem Sieb waschen
450 ml	Wasser	<ul style="list-style-type: none"> ○ zusammen mit den Linsen in einem Topf ca. 20 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind ○ nach der Garzeit evtl. restliches Wasser abgießen und Linsen in eine große Schale geben
1 mittelgroße 2	Zwiebel Knoblauchzehen	<ul style="list-style-type: none"> ○ schälen und in kleine Würfel schneiden bzw. Knoblauch fein hacken
½ Bund	Petersilie	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, zupfen und in feine Streifen schneiden
200 g	Karotten	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, Enden abschneiden und fein raspeln
1 TL 1 TL Prise 4 EL	Paprikapulver, edelsüß Jodsalz Pfeffer Dinkelvollkornmehl	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemüse und Kräuter zusammen mit Gewürzen und Mehl zu den Linsen geben und alles gut vermengen ○ Masse kalt stellen und in der Zwischenzeit den Dip zubereiten
6 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ etappenweise in einer Pfanne erhitzen, Linsenbratlinge formen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten ○ fertige Bratlinge auf Küchenpapier abtropfen lassen und zusammen mit dem Kräuterdip anrichten

Kräuterdip:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
125 g 50 g Prise Prise 1 TL 1 EL	Magerquark Joghurt (1,5 %) Pfeffer Jodsalz Zitronensaft Olivenöl	<ul style="list-style-type: none">○ alles in einer Schüssel verrühren
ca. 100 g	Salatgurke	<ul style="list-style-type: none">○ waschen und fein reiben
½ Bund	Schnittlauch	<ul style="list-style-type: none">○ waschen und in feine Röllchen schneiden○ zusammen mit der Gurke unter das Quark-Gemisch rühren○ Dip bis zum Verzehr kühl stellen und zusammen mit den Bratlingen anrichten

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Karotten:** Je nach Saison Zucchini, Kürbis oder Rote Bete verwenden.
- **Statt Schnittlauch:** Je nach Saison und Geschmack andere Kräuter verwenden, z.B. Dill, Petersilie oder Minze.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land