



KNUSPER-BROCCOLI MIT LINSENDIP

LINSEN | VORSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

1/2 Packung Müller's Mühle Gelbe Linsen (= 250 g)
100 g Kirschtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Becher saure Sahne (= 150 g)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
600 g Broccoli
4 Eier
8 EL Mineralwasser
1 Päckchen Quark (= 250 g)
1/2 TL Chilipulver
160 g Mehl
2 TL Backpulver
ca. 80 g Paniermehl

Produktempfehlungen



GELBE LINSEN

Zubereitungen

Linsen in reichlich ungesalzenem Wasser zum Kochen bringen, ca. 20 Minuten relativ weich kochen, gut abtropfen und abkühlen lassen. Tomaten waschen und vierteln. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Linsen, saure Sahne, Tomaten und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Broccoli in Röschen zerteilen und waschen. Für den Ausbackteig Eier trennen, Eigelbe mit 1/2 TL Salz dickschaumig aufschlagen. Mineralwasser, Quark und Chilipulver unterrühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Mehl und Backpulver unterziehen.

Broccoliröschen in den Teig tauchen, in Paniermehl wenden, sofort in heißem Öl bei mittlerer Temperatur schwimmend ausbacken und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Broccoli mit Dip auf Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten