

VEGANE LINSENSCHNITZEL MIT CRUNCHY PANADE

LINSEN | HAUPTSPESIE | 60+ MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (10 Stück)

- 200 g Müllers Mühle Rote Linsen
- 3 EL Müllers Mühle Kichererbsen Mehl
- 60 g zarte Vollkorn-Haferflocken
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1,5 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 100 g Cornflakes, ungesüßt
- Öl zum Braten

Produkttempfehlungen



ROTE LINSEN

Zubereitungen

1. Rote Linsen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Ungekochte Linsen abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Auf einer Pfanne in etwas Öl glasig dünsten.
3. Linsen, Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark, Senf und Gewürze im Mixer grob pürieren. Haferflocken und Kichererbsenmehl zugeben, nochmals pürieren. Petersilie hacken und unterheben.
4. Cornflakes zerbröseln und auf einen Teller geben. Die Linsensmischung zu acht gleich großen Bällen formen. Diese in den Cornflakesbröseln wälzen und anschließend vorsichtig platt drücken.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Linsenschnitzel behutsam mit einem Pfannenwender oder einer Palette in die Pfanne heben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig goldbraun ausbacken.
6. Nach Belieben z.B. mit einem knackigen Gurkensalat, Ketchup und frischen Zitronenscheiben servieren.