

Kraftpakete

Linsenbratlinge mit Möhren und Mais,
Gemüsesticks und Joghurt-Dip



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (325 g)

Energie (kcal)	285	Gesättigte FS (g)	3,3
Energie (KJ)	1195	Kohlenhydrate (g)	29,5
Eiweiß (g)	13,2	-davon Zucker (g)	11
Fett (g)	10,9	Salz (mg)	1

Linsenbratlinge (Möhre/Mais) mit Gemüsesticks und Joghurtsoße

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Linsen
50 g	Zwiebeln, frisch
300 g	Karotten, frisch
200 g	Mais, Konserve
20 g	Sesam
100 g	Weizenmehl Type 405
	Currypulver, Kreuzkümmel,
2 g	Jodsalz
	Majoran, frisch oder TK
50 ml	Rapsöl
1,2 kg	Joghurt 1,5 % Fett
100 g	Saure Sahne 10 % Fett
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
50 g	Schnittlauch frisch oder TK
50 g	Petersilie frisch oder TK
300 g	Paprikaschoten, frisch
300 g	Kohlrabi, frisch

Zubereitung:

1. Linsen über Nacht einweichen.
2. Zwiebeln und Möhren fein raspeln und zusammen mit den eingeweichten Linsen, Gewürzen und Kräutern pürieren.
3. Mehl und Sesam unterrühren.
4. Maiskörner abtropfen lassen und untermischen.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Masse esslöffelweise braten.
6. Aus Joghurt, saurer Sahne, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer einen Dip herstellen.
7. Kohlrabi und Paprikaschoten zu Stiften schneiden und zu den Bratlingen servieren.