

Enjoy plants

Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

Vorträge – Seminare - Workshops

Kunst & Kultur meets VeganFood

Filme & VeganFood

Themenabende mit Special Guests



NEU 2018 Veganes Krimidinner
NEU 2018 VeganCafe (monatlich)

Sabine Lippertz
Oecotrophologin
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

Linsenschnitzel/-bratlinge*



Die Masse reichte für ca. 25 – 30 Linsen-Schnitzelchen

Dieses Gericht – Linsenschnitzelchen* - hat das Potential zum Lieblingsfamilienessen, es lässt sich super vorbereiten, braucht in der Basisvariante nur wenige Zutaten (rote Linsen - Zwiebeln – Kräutersalz/Gemüsebrühe - Zitronen), die man immer im Haus haben kann, ist ratzfatzt fertig und mit einem frischen Salat eine vollwertige Mahlzeit. Wenn Ihr sie etwas saftiger mögt oder wisst, dass Ihr sie z.T. auch am nächsten Tag verputzen möchtet, dann könnt Ihr noch geriebene Zucchini oder geriebene Möhren zufügen.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants Instagram: enjoy_plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zutaten

- 500 g rote Linsen – für 1-3 Stunden oder auch über Nacht/Tag wässern (also in eine große Schüssel geben mit 3-4 l Wasser).
- 1 rote oder gelbe Zwiebel – putzen und fein würfeln
- Etwas Gemüsebrühe oder/und Kräutersalz (25 g)
- Wenn Ihr mögt, dann gebt noch 1 – 1 1/2 TL Kreuzkümmel dazu
- Zitronenscheiben

Zubereitung

- Gewässerte Linsen (s. oben) in ein Sieb geben, kurz abtropfen lassen
- In ein hohes/schlankes Rührgefäß geben, Zwiebelwürfel dazu, Gemüsebrühe (**nicht** in Wasser gelöst!!!!) oder Kräutersalz dazugeben, wer mag kann noch Kreuzkümmel oder ein anderes Gewürz zufügen. Mit einem Pürierstab gründlich durch pürieren.
- Bratpfanne anheizen mit Kokosöl (das nehme ich, wegen des hohen Rauchpunktes)
- Mit einem Esslöffel viele kleine Portionen in die Pfanne geben, etwas flach drücken und bei milder Hitze beidseitig braten - daran denken, die Linsen sind roh und garen bei diesem Anbraten, also lasst sie muckelig ein bisschen vor sich hinbruzzeln. ;) Die roten Linsen sind gar, wenn die schöne rote Farbe in ein goldgelb gewechselt hat.
- Zum Servieren auf jedes Schnitzelchen eine dünne Zitronenscheibe geben
- dazu passt auch einfach Ketchup oder unsere leckere [Burgersauce \(das Rezept findet Ihr auf der Webseite www.enjoyplants.de\)](#)

Keine Scheu vor Veränderung, was ich mir auch gut vorstellen könnte, wäre die Ergänzung von frischen/gefrorenen Erbsen dazu eine leckere Joghurt-Minz-Sauce. Lasst Eurer Phantasie freien Lauf. Wenn Ihr tolle Varianten habt, postet sie gerne in die Kommentare oder auf Facebook, gerne auch mit Bild.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Extra-Tipp: Die Linsenschnitzelchen lassen sich auch super einfach pur und kalt essen, oder als Pattie für ein buntes Brötchen. Ist übrigens auch ein super Mitbringsel für die nächste Mitbring-Party, geht weg wie geschnitten Brot, wie man so schön sagt. ;)

**es handelt sich um ein überliefertes Rezept. Einige haben mir geschrieben, dass sie von diesem Gericht schon einmal gehört, es gegessen oder es sogar zubereitet haben, aber sie leider kein Rezept dazu hätten. Es musste einfach (noch?) einmal aufgeschrieben werden. Ein Überlieferungsrezept also, das ich nun in Staffelstabmanier an Euch weitergebe. Linsenschnitzel goes round the world :) and make the world a better place for the animals.*



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------