



Rote-Linsen-Bratlinge mit Zitronendip und Salat

Energie: 1955 kJ/467 kcal | Dauer: 30 Min.

CC



Pro Person

weightwatchers



Zutaten

1	Mini-Romana
250 g	Cocktailtomaten
80 g	Linsen, rot
ca. 10 g	Ingwer
1	Zitrone, unbehandelt
	Salz und Pfeffer (B)
50 g	Couscous
3 EL	Sauerrahm*
1	Ei (B)
1 g	Garam Masala
1 TL	Öl (B)
2 TL	Olivenöl (B)
1 EL	Balsamico (B)
1 TL	Honig (B)
½ TL	Senf*

B=Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Salatschleuder, 2 kleine Töpfe, feine Reibe, kleine Schale, Pfanne, Schüssel

Gewürze

Garam Masala: Kreuzkümmel, Koriander, Nelken, Pfeffer, Zimt, Kardamom, Ingwer, Muskatnuß, Sternanis

Nährwertangaben	je 100 g
Brennwert:	118 kcal 493 kJ
Fett:	5 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,7 g
Kohlenhydrate:	12,7 g
davon Zucker:	3,7 g
Eiweiß:	4,7 g
Salz:	0,1 g

Allergene

Gluten, Eier, Milch, Senf, Schwefel-dioxid/Sulfite

Zubereitung

- Mini-Romana** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. **Cocktail-tomaten** waschen und halbieren.
- Linsen** ca. 10 Min. in **Wasser** garen. **Ingwer** schälen und reiben oder sehr fein hacken. 1 Msp. **Zitronenschale** abreiben und 1 **Zitronenhälfte** auspressen. 75 ml **Salzwasser** aufkochen, vom Herd nehmen, **Couscous** zugeben und ca. 5 Min. quellen lassen.
- Für den **Dip Sauerrahm** mit **Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer** verrühren. **Linsen** abgießen und mit **Couscous, Ei, Ingwer, Garam Masala, Salz und Pfeffer** vermengen und zu 6 **Bratlingen** formen.
- Öl** in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Bratlinge** darin ca. 3–4 Min. von jeder Seite braten. Für das **Dressing Olivenöl, Balsamico, Honig** und **½ TL Senf** in einer Schüssel verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Salat und Cocktailtomaten** unter das **Dressing** mischen. **Rote-Linsen-Bratlinge mit Zitronendip und Salat** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!