

Weight Watchers  
ohne Fleisch



## Rote-Linsen-Bratlinge mit Zitronendip und Salat

CC



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

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	Oliveöl (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, Schwefeldioxid/Sulfite

## Zubereitung

1. **Mini-Romana** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. **Cocktailtomaten** waschen und halbieren.

2. **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.

3. 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.

4. **Öl** in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Bratlinge** darin ca. 3–4 Min. von jeder Seite braten. Für das **Dressing Oliveöl, Balsamico, Honig** und ½ TL **Senf** in einer Schüssel verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5. **Salat** und **Cocktailtomaten** unter das **Dressing** mischen. **Rote-Linsen-Bratlinge mit Zitronendip** und **Salat** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!