

Linsenpuffer

250g Rote Linsen ordentlich abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. **2 Zwiebeln** und **1 Knoblauchzehe** in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit **Olivenöl** glasig anschwitzen. Linsen dazugeben und kurz mitbraten. Mit 500 ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 25 Minuten weich kochen. Anschließend **1 EL Brühpulver** hinzugeben und weitere 5 Minuten ohne Deckel kochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. In der Zwischenzeit **1 Kartoffel** und **1 Möhre** schälen und grob raspeln. **2 Lauchzwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse mit **einem Ei** unter die Linsen heben und mit **Pfeffer und Salz** würzen. Mit **3 EL Kichererbsenmehl** binden und die Masse Esslöffelweise in eine Pfanne mit Öl geben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten ausbacken.

grün & fett = Produkte sind bei EL PUENTE erhältlich
schwarz & fett = diese Zutaten werden zusätzlich benötigt

