

Disney DAS FEST IM GRIFF?!

VEGANE BULETTEN AUS LINSEN

für 2–3 Personen



ZUTATEN:

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 250 g Linsen | 1 Knoblauchzehe |
| Wasser zum Einweichen | 1 TL Zwiebelgranulat |
| ½ Tasse Paniermehl (vegan) | 2 mittelgroße Zwiebeln |
| 1 EL Paprikapulver scharf | Salz |
| ½ TL gemahlen Pfeffer | Pflanzenfett zum Braten |
| 1 EL Senf mittelscharf | |
| 1 EL Majoran | |

ZUBEREITUNG:

Die Linsen in reichlich Wasser über Nacht (mind. 10 Stunden) einweichen, abgießen, mit dem geschälten Knoblauch und den anderen Zutaten (außer den Zwiebeln) in eine große Schüssel oder Topf geben und mit einem Mixer grob pürieren.

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und unter die Masse geben.

Vor dem Braten mit Salz abschmecken und nach Bedarf mit etwas Pfeffer oder Paprika nachwürzen. Den Teig mit einem Löffel in eine heiße Pfanne mit Pflanzenfett geben und beim Wenden etwas andrücken, um sie in Form zu bringen.

Die veganen Buletten sollten langsam und bei nicht allzu großer Hitze gebraten werden, da die Linsenmasse etwas länger zum Garen braucht als „echtes Fleisch“.