

MARONI LINSEN SCHIFFCHEN (vegetarisch)

MITTAGESSEN/ABENDESSEN



ZUTATEN (16 Stück)

Maroni Linsen Schiffchen

200 g Maroni (gegart, geschält)
1 mittelgroße rote Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
200 g rote Linsen
2 mittelgroße Kartoffeln
1 Ei
1 EL Buchweizenmehl
1 TL Gemüsewürze (Hildegard von Bingen)
Dinkel-Vollkornbrösel
Meersalz

Zitronenpfeffer

Rapsöl

Kartoffelpüree

400 g Kartoffeln
500 ml Milch (opt. Haferdrink, Sojadrink)
1 EL Meersalzbutter (opt. Margarine)



ZUBEREITUNG (50 Minuten)

Maroni Linsen Schiffchen: Linsen waschen und mit 250 ml Wasser und der Gemüsewürze weichkochen. Die Kartoffeln ca. 30 Minuten kochen, heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die gekochten Linsen mit den Kartoffeln vermengen und in eine große Schüssel umfüllen. Rote Zwiebel, Knoblauch und Maroni kleinhacken und vermengen. Die Mischung unter die Kartoffel-Linsen-Masse heben. Ei und Buchweizenmehl dazugeben und mit Zitronenpfeffer und Meersalz abschmecken. Mit befeuchteten Händen kleine Schiffchen formen, in Vollkornbrösel wälzen und in heißem Rapsöl je 4 Minuten auf jeder Seite knusprig braten.

Kartoffelpüree: Kartoffeln waschen und mit der Schale ca. 30 Minuten in Wasser weichkochen. In heißem Zustand schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch langsam einrühren und die Meersalzbutter unterheben, bis das Püree cremig ist.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezpte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>