

LINSEN-KAROTTEN-APFEL PRALINEN (vegan)



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

200 g rote Linsen
2 EL geschrotete Leinsamen
1 EL Olivenöl
1 große rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Karotte
2 Äpfel
80 g Dinkel Semmelbrösel
1 EL Sojasauce
1-2 EL Essig
1 TL Curry Gewürz
2 EL Thymian (getrocknet)
½ Handvoll frischer Koriander
Chiliflocken
Salz, Pfeffer
Gomasio



ZUBEREITUNG (30 Minuten)

Rote Linsen gut waschen und nach Anleitung kochen. Geschroteten Leinsamen mit 5 EL Wasser quellen lassen. Zwiebel klein hacken und die Knoblauchzehen pressen. Karotte und Äpfel raspeln. In einer großen Pfanne Zwiebel und Knoblauch mit Öl anrösten und dann die Karotten dazugeben und kurz mit dünsten. Anschließend die Linsen, Leinsamen, Zwiebel-Karotten-Mischung, Semmelbrösel, geriebenen Äpfel, Thymian und frisch gehackten Koriander in eine große Schüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Sojasauce, Essig, Currygewürz, Chiliflocken, Salz und Pfeffer gut würzen.

Danach mit nassen Händen kleine Pralinen formen und mit Gomasio bestreuen. Diese pikanten Pralinen schmecken köstlich in Kombination mit einem Mango-Chutney.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

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

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