

# Linsen-Soja-Bratlinge

Von Solveig Goldschmidt-Sax

## Du brauchst:

- 240 g gekochte braune Linsen
- 100 g feine Sojaschnetzel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Dinkelmehl
- 3 EL Hefeflocken
- 3 EL Hirseflocken
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Senf
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Messerspitze Rauchpaprika
- Salz & Pfeffer (für die Eltern)

## Und so geht's:

1. Sojaschnetzel in kochendem Wasser einweichen und anschließend mit einer Gabel in einem Sieb gut ausdrücken.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Alle Zutaten gut verrühren und zu etwa 1 cm dicken Bratlingen formen.
4. In der heißen Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten kross anbraten.

