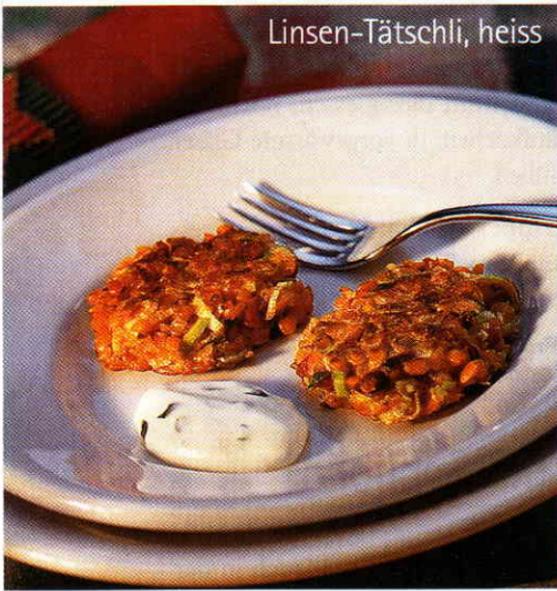


Linsen-Tätschli, heiss



Linsen-Tätschli

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

ergibt ca. 8 Stück

Linsen

1 kleine Schalotte, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Teelöffel Thymianblättchen

½ Esslöffel Olivenöl oder
anderes Öl

100 g rote Linsen

50 g in Öl eingelegte
getrocknete Tomaten,
abgetropft, in feinen Streifen

2½ dl Gemüsebouillon

Schalotte, Knoblauch und Thymian im warmen Öl andämpfen. Die Linsen und Tomaten begeben, kurz mitdämpfen. Die Bouillon dazugiessen, aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln. In einer Schüssel auskühlen.

Tätschli

1 kleine mehlig kochende
Kartoffel (ca. 100 g, z. B. Christa,
Matilda), geschält

1 kleiner Lauch (ca. 100 g),
geviertelt, in feinen Streifen

1 Ei, verklopft

1 Esslöffel Mehl

¼ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl oder anderes Öl
zum Braten

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller und Platte vorwärmen. Die Kartoffel an der Bircherraffel zu den Linsen reiben. Den Lauch und alle Zutaten bis und mit dem Pfeffer darunter mischen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Je 2 Esslöffel Linsenmasse portionenweise in die Pfanne geben, zu Tätschli formen, bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten, im vorgeheizten Ofen warm stellen.

Sauce

180 g saurer Halbrahm

1 Teelöffel Thymianblättchen

¼ Teelöffel Salz

Alle Zutaten verrühren, Sauce zu den Tätschli servieren.

Tipp: die Tätschli lassen sich im vorgeheizten Ofen bis zu 45 Min. warm halten.

Lässt sich vorbereiten: die Linsen 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.

Pro Person: 20 g Fett, 11 g Eiweiss,
23 g Kohlenhydrate, 1330 kJ (318 kcal)