

# Linsenpflanzerl

---

Für ca. 4 Personen

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g rote Linsen, getrocknet
- 250 ml Gemüsebrühe
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 2 EL Petersilie, geschnitten
- 40 g feine Haferflocken
- 2 EL griechischer Sahnejoghurt oder ein Ei
- 40 g Sesamsaat
- Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Olivenöl andünsten und leicht salzen. Linsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Petersilie, Haferflocken und griechischen Sahnejoghurt unter die abgekühlten Linsen mischen. 5 Minuten quellen lassen und eventuell nachwürzen. Mit leicht angefeuchteten Händen zu ca. 8 Bratlingen formen, dann von beiden Seiten in Sesamsaat wenden. In 4-5 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten braten.

## Melonen-Tomatensalat

- 500g Wassermelone, in kleine Stücke geschnitten
- 500g Tomaten geviertelt
- 400 g Fetakäse
- 2 rote Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 Bd. Basilikum, Blätter gezupft
- 2 EL Balsamico
- Olivenöl, Salz, Pfeffer zum Abschmecken

## Zubereitung

Melonen und Tomaten in kleine Stücke schneiden und den Feta verkrümeln. Melone, Tomaten, Feta, Zwiebeln und Basilikum mit Essig und Olivenöl zum Salat anmachen.

