



### Zutaten:

100 g	Linzen
200 ml	Wasser
2	Lorbeerblätter
50 g	Karotten
50 g	Sellerie
50 g	Lauch
	Tamari (bzw. Sojasoße)
	Kreuzkümmel
	Pfeffer
3 EL	Vollkorn-Semmelbrösel
1	Ei
2 EL	Weizenvollkornmehl

Zubereitungszeit: 15 Min. + 45 Min. Garzeit  
für 2 Personen – preisgünstig

## Linsenknoketten

### Zubereitung:

Die Linzen mit den Lorbeerblättern in einen Topf geben und im Wasser weich kochen. Zum Schluss sollte das ganze Wasser verkocht sein. Karotten und Sellerie fein reiben, den Lauch fein schneiden.

Das Gemüse in einer Pfanne anbraten, mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Tamari würzen. Alles zu den weichen Linzen geben und 5 Min. nachquellen lassen. Die Masse mit 2 Löffeln oder in der Hand zu Nocken formen und auf eine Platte legen.

Das Ei mit dem Mehl verrühren. Die leicht abgekühlten Nocken zuerst im Ei-Mehl-Gemisch und dann in den Bröseln wenden. Bei mittlerer Hitze in der Pfanne ausbraten oder im Ofen backen.

### Typ:

Die Krokette sind reich an Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten. Sehr lecker zu Kürbisgemüse.



Besuchen Sie unseren Shop  
<http://messerschmidt-muehlen.de/>

