

Linsentätschli mit grünen Linsen

125 g	Grüne Linsen	Waschen und in 2,5 dl Wasser ca. 25 Min. köcheln bis die Linsen weich sind. Kochplatte ausschalten
1 KL	Salz	Zu den Linsen geben, umrühren und stehen lassen Linsen mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen
1	Zwiebel	Schälen und feine Würfel schneiden
1	Knoblauchzehen	Fein hacken
1/2 EL	Öl	Zwiebeln und Knoblauch andünsten
1 KL	Kreuzkümmel	Dazu geben, kurz rösten
1 KL	Garam Masala	
20 g	Haselnüsse, grob gehackt	In einer Schüssel alle Zutaten inkl. Linsen und andünstete Zwiebeln mischen und verkneten bis die Masse gut zusammenhält
3-4 EL	Paniermehl	
1	Rüebli, geraffelt	
1/2	Pastinake, geraffelt	
		4 grosse oder 8 kleine Burger oder Tätschli formen
2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl	In der Bratpfanne erhitzen und Burger beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. (ca Stufe 7 von 10)

Tipps

- Anderes fein geschnittenes/geraffeltes saisonales Gemüse in die Masse dazu geben z.b., Kürbis, Zucchini, Kohl
- Mit Joghurt-Sauce servieren: Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 Bund gemischte Kräuter, fein geschnitten

