


# Süßkartoffel-Linsen – Laibchen

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Rezept

### Zutaten:

- Süßkartoffeln, geschält, gewürfelt: 450 g
- Rote Linsen, getrocknet: 200 g
- Wasser
- Zwiebel: 1 Stück
- Knoblauchzehen: 2 Stück
- Rapsöl: 2 EL
- Sesam: 3 EL
- Kreuzkümmel: 1 TL
- Geschroteter Leinsamen: 50 g
- Salz, Pfeffer
- Ggf. Semmelbrösel

### Zubereitung:

Süßkartoffelstücke in Wasser ca. 15 Minuten kochen. Dann die Linsen beigeben und ca. 10-12 Minuten mitkochen. In einem Sieb abtropfen lassen und je nach gewünschter Konsistenz mit einer Gabel zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Sesam und Kreuzkümmel kurz mitdämpfen und abkühlen lassen.

Alle Zutaten vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Sollte die Masse zu feucht sein, eventuell mit etwas Semmelbrösel ergänzen.

Aus der Masse mit nassen Händen 8 Laibchen formen und in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten.

## TIPP

Anstelle der Süßkartoffeln kann dieses Rezept auch mit Erdäpfeln zubereitet werden.
Anstelle von Sesam eignen sich z.B. auch gehackte Erdnüsse, anstelle von geschrotetem Leinsamen können auch Haferflocken verwendet werden.
Diese Laibchen eignen sich auch hervorragend als Patty für Burger (anstelle der klassischen Fleisch-Pattys).

## Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 489 kcal | 15 g | 2 g | 62 g | 7,8 g | 19 g | 12,5 g | 0,83 g |

## Allergen(e):

| | |
|---|---|
| A - Gluten | N - Sesamsamen |