



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Linsensteaks – Es muss nicht immer Eintopf sein

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 50 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

500 g Linsen (braune, rote oder gelbe) - eingeweicht, dann gekocht, abgekühlt und abgetropft

60 g Knollensellerie – geschält und fein gewürfelt

60 g Karotte - geschält und fein gewürfelt

80 g Zwiebel – geschält und fein gewürfelt

10 g Knoblauch – geschält und ohne Keim fein gehackt

100 ml gut einreduzierte Gemüsebrühe oder Wasser mit Brühwürfel

Stück(e) frische Bioeier

Esslöffel einfaches Olivenöl oder Bratbutter

Mehl nach Bedarf

Paniermehl nach Bedarf

Teelöffel Dijonsenf oder scharfen Senf

Teelöffel Meerrettich aus dem Glas oder frisch

Frisch gehackte Kräuter wie Petersilie, Oregano oder Ysop nach Geschmack Gewürze: Schwarzer Pfeffer, Chili, Thymian, Oregano, scharfes Paprikapulver, Ingwerpulver, Salz

Zubereitung

1. Die abgetropften Linsen portionsweise in der Küchenmaschine mixen oder in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Wenn Du möchtest, kannst Du einen Teil ganz lassen und so das Mundgefühl verändern.

2. In einem kleinen Topf Karotten, Sellerie und Zwiebeln mit etwas Olivenöl direkt am Anfang etwas salzen und dann leicht andünsten bis es weich ist.

3. Den Knoblauch kurz mitdünsten.

4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und fast vollständig verkochen lassen, die Gewürze begeben, kurz umrühren und alles zu den Linsen geben.
5. Mit Ei, Paniermehl, Mehl, frischen Kräutern und Gewürzen die Masse fertigstellen. Die Masse schmeckt am besten, wenn es so fest wie nötig und so weich wie möglich ist. Grundsätzlich gilt aber auch, je fester, umso leichter zu verarbeiten ist sie. Wenn Du die Zeit hast lass die Masse nach dem Durchmischen ca. 10 Minuten quellen, dann brauchst Du weniger Mehl und Paniermehl.
6. Nun in der Bratpfanne eine Probe backen. Die Masse weiter anpassen, bis Dir der Geschmack und die Konsistenz gefallen.
7. Ist die Probe erfolgreich: Die Masse in gleich große Portionen von ca. 120 g bis 150 g teilen. Zu einer Kugel formen und auf einem Teller mit Semmelbröseln bedeckt flach in Form drücken. Auf einem Blech oder Teller mit Backpapier und Paniermehl zwischenlagern.
8. Die Bratpfanne auf ca. 180 °C bis 220 °C heizen und die Linsensteaks mit Olivenöl oder Bratbutter von beiden Seiten goldbraun ausbacken und auf eine feuerfeste Platte oder einem Blech mit genügend Abstand ablegen.
9. Die Linsensteaks im auf 220 °C vorgeheiztem Ofen noch mal ca. 5 Minuten durchgaren und auf vorgewärmten Teller servieren.
- Wichtiger Hinweis:** Wegen des rohen Eis ist es wichtig, die Masse einmal über ca. 85 °C zu erhitzen, dann hast Du ein sicheres Lebensmittel, von dem Du die Reste auch ohne Bedenken am nächsten Tag noch essen kannst.