



# SÜSSLUPINEN-BRATLINGE

## Zutaten:

- 150 g Süßlupinenschrot
- 300 ml Wasser
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 mittelgroße Pastinake
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 mittleren roten Paprika
- 2-3 Esslöffel Braunhirsemehl
- Naturbelassens Kristallsalz
- Pfeffer bunt
- Kräuter frisch oder getrocknet z.B. Petersilie, Thymian, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Majoran, Bärlauch
- Gewürze wie Pizza-Pasta Gewürz, Curry, Paprika süß
- Kaltgepresstes Sesamöl oder Kokosöl zum Ausbraten

## Zubereitung:

1. Süßlupinen-Schrot mit heißem Wasser übergießen und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. Zwiebel klein hacken. Wurzelgemüse fein reißen. Paprika klein würfelig schneiden.
3. Gemüse und Braunhirsemehl mit dem Süßlupinen-Schrot vermischen.
4. Mit Knoblauch, Salz, Kräuter und Gewürze abschmecken.
5. Flache Bratlinge formen.
6. In einer Pfanne etwas Sesamöl erhitzen und die Laibchen darin beidseitig anbraten.

➔ Mit frischem grünem Salat servieren!