



Vegane Lauch-Mais-Bratlinge

dazu Paprika-Gurken-Salat mit Dill



ca. 30min



3-4 Personen

Gemüse satt heißt die heutige Devise! Die leckeren Bratlinge mit Lauch, Mais und veganem Käse sind ganz unkompliziert in der Zubereitung. Dazu ein leckeres Sößchen Zwiebelmarmelade und ein knackig frischer Salat mit Paprika und Gurke, schon kannst du mit der Sonne um die Wette strahlen!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Dosen Mais
- 40g Schnittlauch & Dill
- 300g Weizenmehl ¹
- 150g veganer Schmelzgenuss
- 2 Packungen Sojasahne ⁶
- 2 Minigurken
- 2 rote Paprika
- 3 Päckchen Zwiebelmarmelade ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Kelle
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Für die Zubereitung der Bratlinge ggf. eine zweite Pfanne verwenden, damit es schneller geht.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 961kcal, Fett 51.6g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 19.9g



1. Lauch garen

Den **Lauch** längs halbieren, dann in dünne Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis der **Lauch** weich wird. In eine große Schüssel umfüllen. Die Pfanne auswaschen und beiseitestellen.



2. Teig zubereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden, dann mit der **1/2 des Maises**, dem **Mehl** und dem **veganen Käse** zum **Lauch** geben und vermengen. Die **Sojasahne** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und untermengen.



3. Bratlinge ausbacken

In der Pfanne 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. **2-3EL Teig** portionsweise für jeden **Bratling** in die Pfanne geben und auf diese Weise je nach Größe der Pfanne mehrere **Bratlinge** gleichzeitig backen. Die **Bratlinge** 3-4Min. garen, dann wenden und weitere 3-4Min. backen. Ggf. die Hitze reduzieren und etwas mehr Öl hinzugeben. Auf diese Weise ca. **12 Bratlinge** zubereiten.



4. Gemüse schneiden

Nebenher die **Gurken** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Dill** fein schneiden.



5. Salat zubereiten

Die **Gurken**, die **Paprika** und den **Dill** mit dem **restlichen Mais** und 3EL Essig vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Marmelade verdünnen

Die **Zwiebelmarmelade** mit 1EL Essig und 1EL Wasser verrühren und mit reichlich Pfeffer abschmecken. Die **Bratlinge** mit dem **Salat** anrichten und mit der **Zwiebelmarmelade** beträufelt servieren.