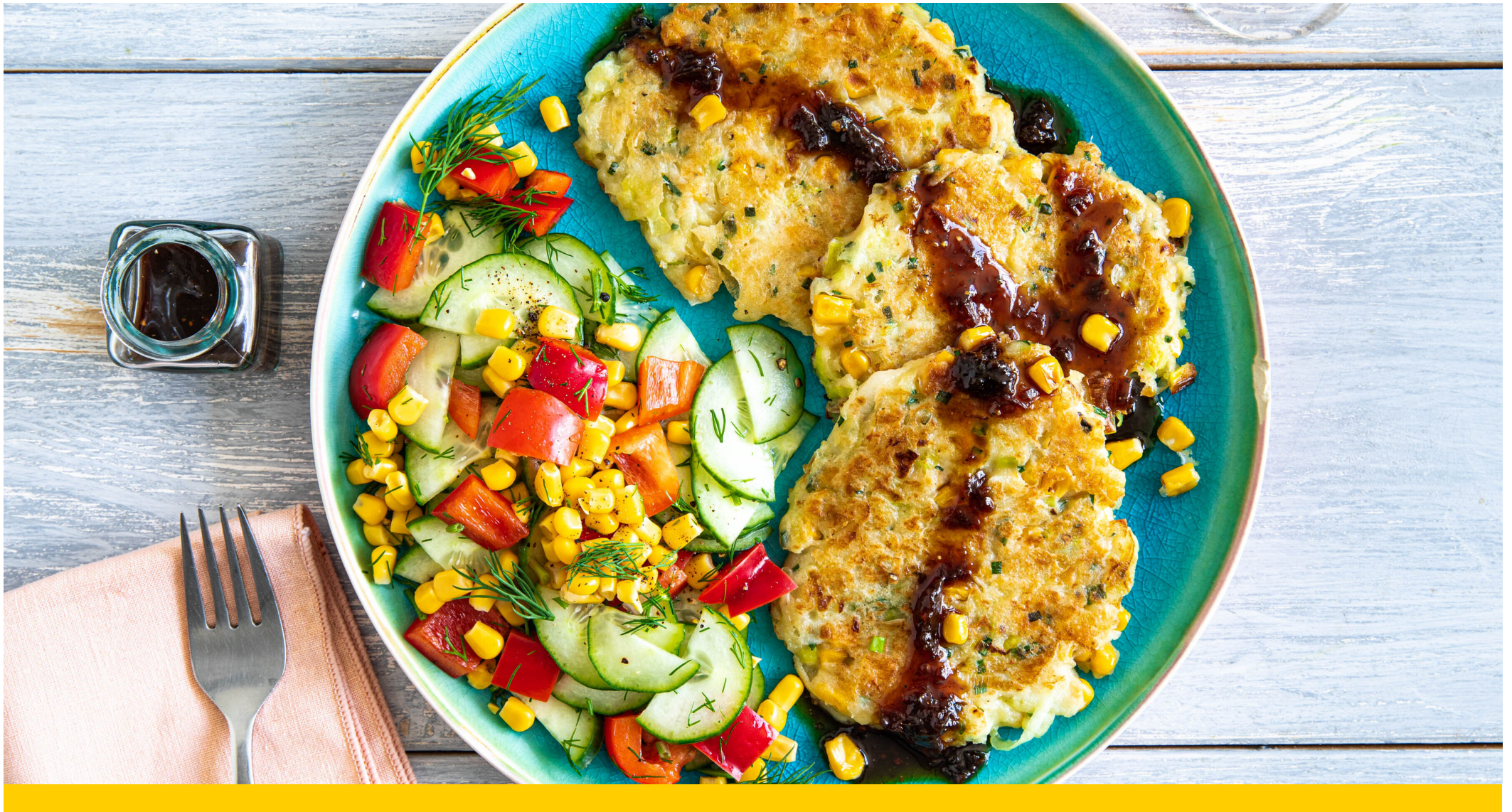




REBOOT Vegane Lauch-Mais-Bratlinge

dazu Paprika-Gurken-Salat mit Dill



ca. 30min



2 Personen

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

- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Mais
- 10g Schnittlauch & Dill
- 150g Weizenmehl ¹
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 200ml Haferkochcreme
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 2 Pck. Pflaumen-Gewürz-Chutney ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- große Pfanne
- Kelle
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 49.8g,
Kohlenhydrate 109.2g, Eiweiß 17.1g



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



Nebenhher die **Gurke** läng halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Dill** fein schneiden.



Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden, dann mit der **½ des Maises**, dem **Mehl** und dem **veganen Reibe-Topping** zum **Lauch** geben und vermengen. Die **Haferkochcreme** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und untermengen.



Die **Gurke**, die **Paprika** und den **Dill** mit dem **restlichen Mais** und 2EL Essig vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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. **6 Bratlinge** zubereiten.



Das **Chutney** mit 2TL Essig und 2TL Wasser verrühren und mit reichlich Pfeffer abschmecken. Die **Bratlinge** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Chutney** beträufelt servieren.