



RS Vegane Lauch-Mais-Bratlinge

dazu Paprika-Gurken-Salat und Dip



ca. 30min



2 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Mais
- 150g Weizenmehl 1
- 250ml vegane Haferkochcreme 1,2
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Paprika

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Kelle
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Lauch garen

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



2. Teig zubereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **½ des Maises** und das **Mehl** zum **Lauch** geben und gut vermengen. Die **Haferkochcreme**, die **½ der Gewürzmischung** und je 1 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. **6 Bratlinge** zubereiten.



4. Gemüse schneiden

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



5. Salat zubereiten

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



6. Dip zubereiten

Für den **Dip** 2EL vegane Mayonnaise mit der **restlichen Gewürzmischung** und 1TL Wasser glatt rühren und Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Bratlinge** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **Dip** beträufeln servieren.