

## Linsenbratlg (Möhren, Sesam) m. Kräuterdip l'frei

Hauptgericht 10

Zutaten	Detail	Rezeptmenge (KG / L / ST)
Curry		0,001
Jodsalz		0,001
Joghurt 1,5% F lactosefrei		0,400
Linsen, rot		0,200
Majoran		0,001
Möhren, Bio		0,200
Petersilie, TK		0,001
Pfeffer, gemahlen		0,001
Rapsöl		0,050
Schmand, lactosefrei		0,150
Schnittlauch, TK		0,001
Sesam		0,030
Weizenmehl Type 405		0,050
Zwiebeln		0,030

### Einstufung

- Normal
- Muslimisch
- Laktosefrei
- Muslimisch-Lfr
- Vegetarisch

### Allergene

- Gluten
- Weizen
- Dinkel
- Einkorn
- Emmer
- Khorasan (Kamut)
- Roggen
- Gerste
- Hafer
- Milch
- Laktose
- Milchweiß

- Schalenfrüchte
- Mandeln
- Paranüsse
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Cashewnüsse
- Pecannüsse
- Pistazien
- Macadamia- / Queenslandnüsse

- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Sellerie
- Senf
- Sesam
- Schwefel
- Süßlupinen
- Weichtiere
- weitere Zusatzstoffe

1, 1a, 2b, 11, 20

Die Linsen über Nacht einweichen (Dadurch versoppelt sich die Linsenmenge ungefähr)

Gewaschene, geputzte Zwiebeln hacken, gewaschene Möhren, geschält, gewaschen, grob raspeln. Beides gemeinsam mit Curry, Majoran, Salz und Pfeffer - nach Wunsch noch Schwarzkümmel- sowie den eingeweichten Linsen pürieren. Mehl und geröstete Sesamsamen unterrühren und erneut abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse Bratlinge formen und braten.

Für den Kräuterdip Joghurt und Schmand verrühren, gehackte Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Bratlingen reichen.

Laktosefreier Joghurt und Schmand enthalten Laktase.

Rezeptquelle inform fitkid

Ausgabemenge pro Kind 1-3 Jahre Bratling ca. 55g Dip ca. 25g  
4-6 Jahre Bratling ca. 75g Dip ca. 40g

Empfohlene Beilage Tabouleh Dessert Nusspudding ohne Krokant

### Einstufung

Normal   
Muslimisch   
Laktosefrei   
Muslimisch-Lfr   
Vegetarisch

### Allergene

Gluten   
*Weizen*   
*Dinkel*   
*Einkorn*   
*Emmer*   
*Khorasan (Kamut)*   
*Roggen*   
*Gerste*   
*Hafer*   
Milch   
*Laktose*   
*Milcheiweiß*

1, 1a, 2b, 11, 20

Schalenfrüchte   
*Mandeln*   
*Paranüsse*   
*Haselnüsse*   
*Walnüsse*   
*Cashewnüsse*   
*Pecannüsse*   
*Pistazien*   
*Macadamia- /*  
*Queenslandnüsse*

Krebstiere   
Eier   
Fisch   
Erdnüsse   
Soja   
Sellerie   
Senf   
Sesam   
Schwefel   
Süßlupinen   
Weichtiere   
weitere Zusatzstoffe