

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
 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

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		Allergene					
Normal	<input type="checkbox"/>	Gluten	<input checked="" type="checkbox"/>	Schalenfrüchte	<input type="checkbox"/>	Krebstiere	<input type="checkbox"/>
Muslimisch	<input type="checkbox"/>	<i>Weizen</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<i>Mandeln</i>	<input type="checkbox"/>	Eier	<input type="checkbox"/>
Laktosefrei	<input type="checkbox"/>	<i>Dinkel</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Paranüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Fisch	<input type="checkbox"/>
Muslimisch-Lfr	<input type="checkbox"/>	<i>Einkorn</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Haselnüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Erdnüsse	<input type="checkbox"/>
Vegetarisch	<input type="checkbox"/>	<i>Emmer</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Walnüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Soja	<input type="checkbox"/>
		<i>Khorasan (Kamut)</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Cashewnüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Sellerie	<input type="checkbox"/>
		<i>Roggen</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Pecannüsse</i>	<input type="checkbox"/>	Senf	<input type="checkbox"/>
		<i>Gerste</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Pistazien</i>	<input type="checkbox"/>	Sesam	<input checked="" type="checkbox"/>
		<i>Hafer</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Macadamia- /</i>	<input type="checkbox"/>	Schwefel	<input type="checkbox"/>
		Milch	<input type="checkbox"/>	<i>Queenslandnüsse</i>		Süßlupinen	<input type="checkbox"/>
		<i>Laktose</i>	<input type="checkbox"/>			Weichtiere	<input type="checkbox"/>
		<i>Milchweiß</i>	<input checked="" type="checkbox"/>			weitere Zusatzstoffe	<input checked="" type="checkbox"/>

1, 1a, 2b, 11, 20