

Vegane Süßkartoffel Linsen Patties

Zubereitet mit: Knorr

ca. 35 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 500 g Süßkartoffeln
- 5 EL Olivenöl
- 50 g Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Dose braune Linsen 425 ml (abgetropft 265 g)
- 1 1/2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 16L Dose
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 50 g Haferflocken
- Pfeffer
- 250 g Waldpilze (ersatzweise Champignons)
- 1 Avocado
- 100 g Rucola
- 200 g orange Cocktailtomaten

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2368 kJ
Energie (Kilokalorien):	566 kcal
Fett:	27 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,7 g
Kohlenhydrate:	57 g
davon Zucker:	11 g
Ballaststoffe:	16 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	1,1 g

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C) vorheizen.

2. Süßkartoffeln waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Auf ein Backblech verteilen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im Backofen ca. 15 Minuten rösten, bis sie weich sind.

3. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken. Linsen in ein Sieb abgießen.

4. Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer in einer Schüssel zusammen mit der Knorr Gemüse Bouillon, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Haferflocken zerdrücken. Zum Schluss die Linsen, Petersilie und Frühlingszwiebeln dazugeben, kurz vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

5. Aus der Masse 8 mittelgroße oder 16 kleine, 2 cm dicke Frikadellen formen (am besten eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen).

6. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Patties von jeder Seite 2 bis 3 Minuten goldbraun braten, dann auf ein Küchenpapier legen.

7. Waldpilze putzen und ggf. klein schneiden. In derselben Pfanne in 1 EL Olivenöl anbraten und abschmecken.

8. Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus den Hälften mit einem Löffel auslösen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren.

9. Alles auf einem Teller anrichten und mit den gebratenen Pilzen, Avocado, Rucola und Cocktailtomaten belegen.

Tipps zu diesem Rezept

Zusätzlich mit gehackten Walnüssen oder zerbröseltem Ziegenkäse bestreut servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen