Linsen Bratlinge (Fertigmischung) - Abgabe 250 g weise

Lieferumfang: 250 g Bratlingmischung (nur noch Wasser hinzufügen)

Linsenbratlinge - ohne künstliche Zusätze, tierisches Mehl o.ä. - gesund und proteinreich - für den schnellen Hunger.

Vegan und Hefefrei!

Die Lieferung erfolgt im Mehrwegpfandglas. Somit entsteht kein Einwegverpackungsmüll!

Die Bratlingmischung ist schnell zubereitet und passt zu einer Vielzahl von Gerichten von deftig bis süß.

- 250 g reicht für ca. **8 Bratlinge**
- für die Zubereitung ist nur die Zugabe von Wasser nötig (für 250 g Bratlingmischung werden 425 ml Wasser benötigt)
- veganes und eiweißreiches Nahrungsmittel
- ohne Zuckerzusatz

Tipp: Etwas kleingeschnittenes Gemüse vor dem Braten in den vorbereiteten Teig mischen.

Zubereitung:

250 g Linsenbratlingmischung in eine Schüssel geben, mit **425 ml lauwarmem Wasser** zu einem flüssigen Teig verrühren und 20 Minuten quellen lassen.

Den Teig mit einer Schöpfkelle in eine Pfanne geben und in heißem Fett gold-braun braten. Den Bratling erst wenden, wenn die Oberfläche gestockt ist.

Bei angebrochener Packung die Fertigmischung vor Gebrauch einmal durchschütteln.

Hier die Geschichte von Petra und dem Linsen- Anbau in Paderborn (D):

Es ist 1996, Petra ist fertig mit ihrem Studium. Sie besitzt ein rollendes Heim und will nur eins: Raus in die Welt! Um ihre Reise zu finanzieren, verkauft sie mit Freunden Essen auf Festivals. Sie probieren viel aus und kommen finanziell gut durch das Jahr. Die Konkurrenz ist groß, die ungesunden Essensstände sind in der Überzahl. Sie beginnen mit gesunden Zutaten zu experimentieren. Fest steht, das Angebot soll gesund und lecker sein sowie einen hohen Nährwert haben. Ein wichtiges Kriterium ist außerdem die Lagerfähigkeit, da die Freunde ständig unterwegs sind und nie wissen wie viel sie auf den einzelnen Festivals verkaufen werden. Die Linse kommt ins Spiel. Der Start der Linsenbratlinge ist holprig, die meisten der Festivalbesucher verziehen bei „Linse“ skeptisch das Gesicht. Die Freunde lassen sich nicht unterkriegen, verkaufen erstmal unter dem Namen „Bratling“ weiter und erfreuen sich an den erstaunten Gesichtern der Festivalbesucher, die niemals mit der Hauptzutat Linse gerechnet hätten. Der Linsenbratling ist geboren.

Später kommt ihr Partner Arnd dazu und so wird die Linsenmanufaktur weiter ausgebaut. Zusammen vertreiben Sie ihre Produkte an mittlerweile 200 Unverpacktläden in ganz Deutschland. Gemeinsam errichten sie eine eigene Produktionsstätte und sind stolz, mit dem [2. Platz im WeltverbEsserer Award 2020](#) in der Kategorie: „Nachhaltige Foodkonzepte“ ausgezeichnet worden zu sein.

Weitere Pläne werden geschmiedet....Der langfristige Traum war es, den Linsenanbau zurück in die Paderborner Hochebene zu bringen. Das hat viel Skepsis hervorgerufen: „Linsen wachsen nicht in Deutschland“, haben wir mehr als einmal gehört. Um diesem Irrglauben entgegen zu treten und die Linse wieder hier anzusiedeln, haben wir kooperierende Bauern und eine Mühle aus der Region gesucht, die mit uns die „Paderborner Linse“ nach 50 Jahren wieder zurück bringen wollen. Daraus entwickelte sich eine Kooperation mit der Demeter Landwirtschaft in Schloss Hamborn (Borchen), die erstmalig die grüne Linse auf 2 ha Ackerland anbaute.

Die Linsen sind in Mischkultur angebaut, da sie bei unseren Wetterbedingungen eine Stützfrucht benötigen. Linsen werden in Deutschland noch selten angebaut, könnten aber durch die klimatischen Veränderungen eine bedeutende Bodenfrucht der Zukunft werden. So können wir durch den Anbau auch regional neue Wege beschreiten.

Da wir mit unseren Linsenmischungen deutschlandweit Unverpackt-Läden beliefern, arbeiten wir immer wieder an neuen Lösungen, um noch ressourcenschonender zu handeln.

Das kleine Linsen 1x1:

Hierzulande sind vor allem die braunen und grünen Tellerlinsen sowie geschälte gelbe und rote Linsen bekannt. Weltweit werden jedoch um die 80 verschiedene Sorten kultiviert. Die Linsensorten unterscheiden sich in Größe, Farbe und Geschmack.

Z. B. **Tellerlinse, Puy-Linse, Berglinse, Belugalinse**

Gelbe Linsen sind nichts anderes als geschälte braune oder grüne Linsen.

Rote Linsen sind geschälte braune Berglinsen.

Wenn ein Nahrungsmittel die Bezeichnung Powerfood verdient, dann sind es Linsen

Der Anteil an gesunden Ballaststoffen ist bei Linsen viermal höher als bei Reis, Kartoffeln oder Nudeln.

Linsen enthalten die **Vitamine A, B1, B2 und B6**. Ihr Anteil an **Eisen** ist sieben Mal höher als beim Spinat. Weitere wertvolle Inhaltsstoffe sind **Magnesium, Kalium, Phosphor, Kupfer, Zink, Mangan** und **Folsäure**.

Unser Körper kann einige Aminosäuren (Bausteine der Proteine) selbst herstellen. Andere muss er über die Nahrung aufnehmen, die auch als essenzielle Aminosäuren bezeichnet werden. Es gibt acht dieser essenziellen **Aminosäuren**, Linsen enthalten sieben verschiedene davon. Vor allem die Aminosäuren Isoleucin und Lysin sind in Linsen reichlich vorhanden. Die schwefelhaltigen Aminosäuren sind in Linsen hingegen nicht ausreichend vorhanden. Isst man Linsen jedoch in Kombination mit braunem Reis, Getreide oder lässt sie keimen, kann das fehlende Defizit ausgeglichen werden und alle essenziellen Aminosäuren sind für den Körper verfügbar.

Hier eine Rezeptidee:

VEGGIE-BURGER

Zutaten:

1/4 Fladenbrot oder Brötchen
1 Bratling
1 Salatblatt
3 Tomatenscheiben
3 Gurkenscheiben
Frische Sprossen
Bei Bedarf Röstzwiebeln
SweetChillisoße
Kräuterquark

Zunächst die Bratlinge nach üblicher Anweisung (Grundrezept) zubereiten. Das Fladenbrot knusprig erwärmen, die untere Hälfte dünn (wer es scharf mag auch gerne dicker) mit SweetChilli bestreichen, Salatblatt, Bratling und Gemüse auf dem Brot anrichten und mit Kräuterquark toppen. Mit Röstzwiebeln und frischen Keimen garnieren. Oberhälfte drauflegen und sich einfach trauen, genüsslich zuzubeißen.

Hier das Rezept einer Kundin, die den Bratlingpatty noch erweitert hat:

150g Fertigmischung Linsenbratling
190 ml Wasser
1-2 Pilze
1 kleine, klein geschnittene Zwiebel
1 kleines Stück geriebene Möhre
ca. 10 Kidney Bohnen und 10 weiße Bohnen (über Nacht eingelegt und weich gekocht oder aus der Dose)
Pfeffer
Chilipulver

Linsenbratlingmischung nach Originalrezept anrühren.

Pilze, Zwiebel, Möhre, Bohnen, Pfeffer und Chilipulver hinzugeben.

Mit etwas Paniermehl 4 Patties formen und sofort in das heiße Fett geben. Zunächst auf einer Seite so lange anbraten, bis der Bratling bis zur Mitte durchgestockt ist und dann erst wenden. Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1457 kj
Brennwert kcal	346 kcal
Fett	2,9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	53 g
davon Zucker	16 g
Ballaststoffe	21 g
Eiweiß	22 g
Salz	1,6 g

Zusätzliche Informationen

ZUTATEN: Rote Linsen* (72%), **Haferflocken***, Meersalz, Pfeffer*, Paprika*, Reisvollkornmehl*, Karotten*, **Sellerie***, Lauch*, Zwiebeln*, Sonnenblumenöl*, Tomaten*, Petersilie*, Liebstöckelblätter*, Macis*, Curcuma*, **Sellerieblätter***, Schnittlauch*, Lorbeer*- * aus nicht konventionellem Anbau
Zutaten aus (EU- / Nicht EU- Landwirtschaft)
Kann Spuren von Gluten enthalten.
Hergestellt in Paderborn (D)