

# Linsen-Haferflocken-Bratlinge mit Miso-Mandelmus-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Bratlinge:**

50 g gelbe Linsen

1 Ei

1 EL Sojasauce

Kräutersalz

50 g Haferflocken

150 ml Gemüsefond

2 EL Maisstärke

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1 TL Senf

2 EL Pflanzenöl

**Für die Miso-Mandelmus-Sauce:**

$\frac{1}{2}$  Zitrone, davon Saft

1 EL Hefeflocken

1 EL helle Miso-Paste

1 TL Senf

2 EL Mandelmus

Salz, Pfeffer

**Für das Püree:**

250 g Pastinaken

1 Lauchzwiebel

2 EL Kokosöl

Salz

200 g Karotten

2 Knoblauchzehen

5 g Thymian

Pfeffer

150 g vorgeg. Rote Bete

60 ml Gemüsefond

Muskatnuss

**Für die Garnitur:**

essbare Blüten

**Für die Bratlinge:**

Die Linsen im Gemüsefond weichkochen. Dabei ist wichtig, dass die Flüssigkeit nicht vollständig verkocht. Anschließend Haferflocken zu den Linsen geben, Herd ausstellen und Haferflocken quellen lassen.

Topf von der Herdplatte nehmen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Knoblauch, Senf, Ei, Sojasauce, sowie Maisstärke, Kräutersalz und Pfeffer verrühren. Linsen etwas zerdrücken und die Masse bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.

Erneut abschmecken und mit angefeuchteten Händen vier Bratlinge aus der Masse formen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Bratlinge rundherum goldgelb anbraten.

**Für die Miso-Mandelmus-Sauce:**

Miso-Paste mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und warm werden lassen, dabei verrühren. Zitrone pressen und den Saft auffangen. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Püree:**

Pastinaken und Karotten waschen, trocknen und in grobe Stücke schneiden. In ausreichend Salzwasser kochen, bis das Gemüse weich ist. Lauchzwiebeln putzen, klein schneiden und in etwas Kokosöl anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und kurz mit braten.

Beiseitestellen. Weiches Gemüse abgießen, Rote Bete, Thymian, Gemüsefond und gebratene Lauch-Knoblauch-Masse hinzugeben. Im Mixer für ein paar Sekunden pürieren. Final mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Blüten garnieren.

Michaela Mayr am 19. April 2023