

Kurkumareis meets Linsenpatties



Zutaten:

- 35g bis 80g gekochte Süßkartoffel
- 60g rote Linsen (alternativ 30g gelbe und 30g rote Linsen oder Kichererbsen)
- 35g Reisflocken (oder Haferflocken)
- 1EL Cashewkerne
- 1EL Kokosmilch und Olivenöl
- 75g Sadri Reis oder anderen Reis
- Reisgewürz, Kümmel, Kurkuma und etwas (Alsan) Butter

Zubereitung:

1. Die Linsen nach Anleitung garen.
2. Süßkartoffel, Cashewkerne mit Kokosmilch pürieren (z. B. mit Pürierstab oder im Standmixer)
3. Linsen und Reisflocken unterheben. Für eine bessere Verträglichkeit der Linsen gebe ich Kümmel hinzu. Nach Gusto würzen (z. B. mit gewürztem bzw. Cayenne-Pfeffer, Chiliflocken, Salz)
4. Den Reis nach Anleitung garen, z. B. mit einem Brühwürfel statt Salz.
5. Den Backofen auf 150°C vorheizen.
6. Die Patties für 10 min in der Zwischenzeit in einer Pfanne in Olivenöl anbraten. Mit einem Küchentuch abtupfen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für weitere 20min im Ofen backen.

Den Reis mit Butter, Reisgewürz, Kümmel und Kurkuma anrühren. Wer mag, reicht zu den Patties einen Cashewdip.

Bon Appetit.

