



ERBSEN-LAUCH-BRATLINGE

Zutaten für 2 Personen

- 200 g frische Erbsen oder TK-Erbsen, aufgetaut
- 1 Stange Lauch
- 30 g Mehl
- 3 Esslöffel Saure Sahne
- Etwas Zitronenabrieb
- 20 g gehobelte Mandeln
- 30 g Paniermehl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl



Für den Beilagensalat:

- 60 g Kirschtomaten
- 50 g bunter Blattsalat
- 1 TL Zitronensaft
- Jodsalz mit Fluorid & Pfeffer
- Kräuterquark (20 % Fett i. Tr)

Zubereitung

1. Die Enden vom Lauch entfernen, das Mittelstück längs halbieren, gut waschen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Lauch in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten, bis er weich ist. Erbsen hinzufügen und 2-3 Minuten mit garen. Knoblauch dazugeben und anbraten. Die Erbsen-Lauch-Mischung in eine Schüssel umfüllen und kurz beiseite stellen.
3. Kurkuma, 3 EL Saure Sahne und Mehl mit der Erbsen-Lauch-Mischung vermengen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Paniermehl und 1 Prise Salz in eine flache Schüssel geben. Erbsen-Lauch-Mischung zu kleinen Kugeln mit einem Durchmesser von 5 cm formen und im Paniermehl wälzen. Dann die Kugeln leicht plattieren und beiseite stellen.
5. 1 EL Olivenöl in der großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Nach und nach die Bratlinge 2-3 Minuten pro Seite anbraten, bis sie goldgelb sind.



6. Für den Salat die Kirschtomaten und den Blattsalat waschen. Die Tomaten halbieren und unter den Salat mischen. Salat mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Bratlinge zusammen mit dem Salat servieren. Mit Mandeln und etwas Zitronenabrieb bestreuen und mit je 2 EL Kräuterquark garnieren.

Nährwerte pro Portion inkl. Salat und Kräuterquark:

Energie	458	kcal
Eiweiß	18,0	g
Fett	21,3	g
davon gesättigte Fettsäuren	4,96	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,96	g
Kohlenhydrate	42,8	g
Ballaststoffe	10,3	g

