

Schwarze Linsen-Fladen



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge

300 g
500 ml
1 EL
1 TL

Zutaten

Linsen (z. B. Beluga), gemahlen
Wasser (mit Kohlensäure)
Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer
Schnittlauch, Petersilie
Rapsöl zum Braten

- Gemahlene Linsen mit Wasser gründlich vermischen.
- Öl, Salz, etwas Pfeffer und klein geschnittene Kräuter unterrühren und etwa 20–30 Minuten quellen lassen.
- In einer heißen Pfanne kleine runde Linsenfladen ausbacken und im Backofen warmhalten.



Rezept-Tipps:

Dazu passt ein Kräuterquark.
Alternativ können größere Fladen gebacken werden, die dann z. B. mit etwas Ratatouille-Gemüse gefüllt werden.
Das ist ein Rezept für das GANZE JAHR!

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel. 0531.618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen