Rezept: Gemüsebratlinge mit Limettenlachs

Brennwerte	2.447 kJ | 586 kcal
Eiweiß	37,7 g
Kohlenhydrate	18 g
Fett	39 g

Vorbereitung	30 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	25 Minuten
Gesamtzeit	55 Minuten



FOOD FACTS

- Die feinen Gemüsebratlinge mit Limettenlachs sind auch durch den Seidentofu-Dip eine gute Proteinquelle. - Deli Reform Einfach Kochen wird aus rein pflanzlichen Ölen hergestellt und eignet sich ideal für eine vegane Ernährung. - Deli Reform Knoblauchschmalz ist rein pflanzlich und dadurch auch für eine vegane und vegetarische Ernährung geeignet.

EIN LEICHTES UND SCHNELLES REZEPT VOLLER FRISCHER AROMEN

Gemüse einmal ganz anders zubereitet: Unser köstliches Rezept für Gemüsebratlinge mit Limettenlachs bringt Abwechslung auf den Teller. Die aromatisch-frischen Aromen machen Appetit auf mehr und die Zubereitung geht wirklich ganz einfach. Die Mahlzeit punktet mit vielen Proteinen und ist eine überraschende Rezept-Inspiration für alle Fans leichter Küche. Und ohne den Lachs ein richtig leckeres veganes Bratlingrezept!

Rezept: Gemüsebratlinge mit Limettenlachs

4 PORTIONEN simpel

- 500 g Brokkoli
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 20 g Walnüsse
- 2 Limetten
- 1 EL Deli Reform rein pflanzliches Knoblauchschmalz
- 1 EL Senf
- 40 g Vollkorn-Paniermehl
- 70 g Deli Reform Einfach Kochen
- 4 Lachsfilets à 125 g
- je 3-4 Stängel Dill und Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Seidentofu

1 GEMÜSEBRATLINGE VORBEREITEN

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli-Stiel schälen und in kleine Würfel schneiden. Erbsen und Brokkoli in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen, abtropfen und ausdampfen lassen. Walnüsse fein hacken, 1/2 TL Limettenscheibe abreiben, 1/2 Limette auspressen und übrige Limetten in Scheiben schneiden.

2 GEMÜSEBRATLINGE FORMEN UND BRATEN

Erbsen und Brokkoli grob pürieren, mit Walnüssen, abgeriebener Limettenschale, Deli Reform rein pflanzliches Knoblauchschmalz, Senf und Paniermehl verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung mit feuchten Händen zu 12 Bratlingen formen. 60 g Deli Reform Einfach Kochen portionsweise in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und Bratlinge ca. 3–5 Minuten je Seite darin braten.

3 LACHSFILET BRATEN UND DIP ZUBEREITEN

Bratensatz auf hoher Stufe erhitzen, Lachsfilet darin je Seite ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Limettenscheiben abdecken und bei niedriger Hitze ca. 5 Minuten in der Pfanne gar ziehen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Seidentofu mit Limettensaft und übrigem Deli Reform Einfach Kochen fein pürieren und mit Kräutern und Knoblauch verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den grünen Gemüsebratlingen mit Limettenlachs servieren.