



Süßkartoffel Linsen – Patty mit Joghurt-Karotten-Sauce

ZUTATEN PATTY: 4 Portionen

450 g Süßkartoffeln, geschält, gewürfelt
200 g rote Linsen, getrocknet
Wasser
1 Stück Zwiebel
2 Stück Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
3 EL Sesam oder gehackte Erdnüsse
1 TL Kreuzkümmel
50 g geschroteter Leinsamen oder
Haferflocken
Salz, Pfeffer
ggf. Semmelbrösel zum Binden

ZUBEREITUNG:

Süßkartoffelstücke in Wasser ca. 15 Minuten kochen. Dann die Linsen begeben und ca. 10-12 Minuten mitkochen. In einem Sieb abtropfen lassen und je nach gewünschter Konsistenz mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Rapsöl anschwitzen. Sesam und Kreuzkümmel kurz mitdämpfen und abkühlen lassen. Alle Zutaten vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Sollte die Masse zu feucht sein, eventuell mit etwas Semmelbrösel ergänzen. Aus der Masse mit nassen Händen 8 Laibchen formen und in einer Pfanne beidseitig goldbraun braten.

ZUTATEN SAUCE: ca. 4 Portionen

20 g getrocknete Marillen (entsteint)
80 g Karotten
100 g Skyr
100 g Sauerrahm
Salz, Curry, Ingwer gemahlen

ZUBEREITUNG:

Getrocknete Marillen in etwas heißem Wasser für ca. 1 Stunde quellen lassen und pürieren. Karotten raspeln. Und mit allen weiteren Zutaten abschmecken.

TIPP: Anstelle der Süßkartoffeln kann dieses Rezept auch mit Erdäpfeln zubereitet werden.