

## Linsenchili und Kartoffelstampf mit Bratlingen und Erbsen-Karotten-Gemüse

### Linsenchili für 2 Person

125g Mais  
125g Tomaten gestückelt  
60g rote Linsen  
125g Kidneybohnen  
½ Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Ca. 1 Tasse Gemüsebrühe  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. In der Pfanne anbraten, dann die Linsen hinzugeben kurz weiterbraten und mit den gestückelten Tomaten, Kidneybohnen und Mais hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit den Gewürzen abschmecken.

### Erbsen-Karotten-Gemüse

½ Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
1 kl. Dose Erbsen  
3 Karotten  
Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zusammen in einem Topf anbraten, würzen und die Erbsen dazugeben. Evtl. etwas Wasser aufgießen und köcheln bis alles weich ist.

### Kartoffelstampf für 1 Person

4 Kartoffeln  
Bei Bedarf: 1 kl. Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebeln  
Ca. 100 ml Milch oder Milchersatz

Kartoffeln in einem Topf mit Wasser garkochen. Kurz ausdampfen lassen und die Kartoffeln schälen. Zwiebel, Knoblauch oder Lauchzwiebeln kurz anbraten und mit den Kartoffeln stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Krautsalat mit Karotte

¼ Weißkohl  
2 Karotten  
Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl  
4 Essl. Öl  
2 Essl. Essig  
Weißkohl aufschneiden, Strunk entfernen und mit der Reibe klein raspeln. Den geraspelten Weißkohl mit den Händen kneten. Karotten schälen und ebenfalls reiben. Öl, Essig und die Gewürze mischen und über den Weißkohl geben und durchmischen.

### Bratlinge für 1 Person

½ Zehe Knoblauch  
½ Zwiebel  
120g Kidneybohnen  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
1 EL Haferflocken  
1 EL Olivenöl  
Nach Bedarf: Petersilie, Majoran, Rosmarin, ...

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Bohnen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit einer Gabel und den Haferflocken zerdrücken. Die Bohnenmassen mit Zwiebel und Knoblauch mischen und würzen. Dann kleine Bratlinge formen und von jeder Seite 4 Minuten braten.