

Vegane Rote-Bete-Bratlinge mit Tahini-Dip

Vorbereitung	25 Minuten
Kochzeit	30 Minuten
Wartezeit	15 Minuten
Portionen	5

Zutaten

Bratlinge

- 500 g Rote Bete, frisch
- 250 g Haferflocken, fein
- 1 TL Backpulver, gehäuft
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Salz
- 0,5 Stk. Zitrone
- 100 ml Wasser

Dip

- 150 g Sojajoghurt
- 2 EL Tahini, Sesampaste
- 1 Stk. Knoblauchzehe, klein
- 0,5 Stk. Zitrone
- Salz

Anleitungen

Für die Bratlinge die Rote Bete schälen und grob raspeln. Dabei am besten mit Handschuhen arbeiten, da die Bete stark färbt. Die Zitronenhälfte auspressen und den Saft zur Roten Bete geben.

Die restlichen Zutaten für die Bratlinge zur Roten Bete geben und alles gut mit den Händen durchkneten. 15 Minuten zum Quellen stehen lassen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die gequollene Masse für die Bratlinge noch einmal gut durchkneten und dann etwa golfballgroße Kugeln aus der Masse formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Die Kugeln auf dem Blech zu Bratlingen platt drücken und ggf. die Ränder gleichmäßig formen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Bratlinge einmal wenden.

Währenddessen für den Dip die Knoblauchzehe schälen und fein hacken oder pressen. Sojajoghurt mit Tahini und Knoblauch verrühren. Den Dip mit ein paar Spritzern Zitrone und Salz abschmecken.

Die Bratlinge mit dem Dip servieren. Sie schmecken übrigens kalt wie warm sehr gut!

Rezept Hinweise

Tahini und Schwarzkümmel bekommst du im türkischen Supermarkt oder in gut sortierten Supermärkten.