



# Linsen-Süßkartoffel-Taler mit Blaubeercreme

---

## Zutaten für 4 Portionen:

100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)  
100 g rote Linsen  
1 Süßkartoffel  
Einige Stiele Petersilie  
2 Bio-Eier  
50 g Dinkelvollkornmehl  
3 EL Semmelbrösel  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
½ TL getrockneter Thymian  
4 EL Rapsöl  
250 g Sahnequark  
Saft und Schale von ½ Bio-Limette



## Zubereitung:

1. Blaubeeren auftauen lassen. Linsen mit der doppelten Menge Wasser ca. 15 Minuten weich garen und abkühlen lassen. Süßkartoffel schälen, waschen und raspeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln, grob hacken. Linsen mit Süßkartoffel, Eiern, Mehl, Bröseln und Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel nacheinander kleine Portionen Teig in die Pfanne geben, etwas flach drücken. Unter Wenden 12 Taler goldgelb braten. Taler auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Sahnequark mit 5 EL Wasser, Limettensaft und -schale glatt rühren. Blaubeeren unter den Quark heben. Blaubeercreme zu den Talern servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten

## Nährwerte pro Portion:

Energie: 470 kcal/ 1970 kJ  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 22 g  
Kohlenhydrate: 43 g