



# Klimafreundlich und lecker

Rezept im Oktober: Linsenschnitzel

## Zutaten für 4 Portionen

200g	rote Linsen	1 TL	Salz
200g	Cornflakes ungesüßt	1 TL	Paprikapulver
50g	Haferflocken	3 EL	Petersilie
1	Zwiebel		Etwas Pfeffer
1	Knoblauchzehe		Öl zum braten
1,5 EL	Tomatenmark		
2 TL	Senf		

## So geht's

1. Die Linsen in eine Schüssel geben und über Nacht in kaltem Wasser einweichen lassen.
2. Zwiebeln klein würfeln, Petersilie und Knoblauch fein hacken. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten.
3. Die eingeweichten Linsen abgießen und zusammen mit den gebratenen Zwiebeln und dem Knoblauch in eine Schüssel geben, dann alles pürieren. Zum Schluss die Haferflocken nur kurz mitpürieren.
4. Tomatenmark, Senf und Gewürze unter die Masse heben.
5. Die Cornflakes zerbröseln und in einen tiefen Teller geben.
6. Schnitzel aus Linsenmasse formen und von beiden Seiten mit Cornflakesbrösel panieren (Masse sehr weich!).
7. Schnitzel im restlichen Öl bei mittlerer Hitze anbraten.

## Tipp

Linsenschnitzel kann man gut mit Kartoffelsalat servieren.

## Und das bringt's

Es entstehen nur 309g CO<sub>2</sub> pro Portion.

Zum Vergleich: Für eine Portion Spaghetti Bolognese entstehen 1,5kg CO<sub>2</sub>!

Das Projekt "Klimafreundlich und lecker" ist ein Kooperationsprojekt der Kommunalen Allianzen Aurach-Zenn, NeuStadt und Land und A7 Franken West mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Neustadt a.d.Aisch sowie dem Landkreis Neustadt a.d.Aisch-Bad Windsheim.