

Mein Rezept: Grünkernbratling Bratlinge

Zutaten für 4 Personen:

130 g	Grünkern	Zeitdauer:
400 gl	Gemüsebrühe	
etwas	Meersalz	
1	Zwiebel	
1	Lorbeerblatt	Rubrik:
50 g	vegetabile Aufstrichpaste, z. B. Tartex "Delikatess"	<input type="checkbox"/> leicht
1	Ei	<input type="checkbox"/> schnell
50 g	Vollkornsemmelbrösel oder feine Haferflocken	<input type="checkbox"/> raffiniert
	Majoran, Pfeffer, Meersalz	<input type="checkbox"/> draußen
evtl.	Kräuter oder Sprossen	
	Kokosfett	

Zubereitung:

1. Grünkern mittelfein schroteten und mit Gemüsebrühe, feingewürfelter Zwiebel und dem Lorbeerblatt in einem gut schließenden Topf 10 bis 20 min. (je nach Feinheitsgrad des Schrotetes) leise kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.
2. Lorbeerblatt entfernen. In die noch warme Masse die vegetabile Paste einarbeiten.
3. Nach dem Abkühlen Ei, Brösel oder Haferflocken und Gewürze ein-kneten. Die Masse sollte eher etwas zu weich als zu fest sein, ansonst-ten mit Wasser oder Bröseln ausgleichen.
4. Pikant abschmecken und mit feuchten Händen kleine, etwas abgefl-achte Bratlinge formen und in heißem Kokosfett ausbacken.

Abwandlung:

geröstete oder gehackte Nüsse, geriebener Käse, Sonnenblumenkerne, Nuss-muse, mit Ingwer und Kokosraspeln, Hanfsamen.

Frühling

Sommer

Herbst

Winter