AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	50 Min.	ganzjährig	Deutschland

SONNENTALER BRATLINGE



Rezept: Michael Morskoi, Chalira, Aarau, 20. 5. 2020 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Ein vegetarisches Gericht, das auf Grünkern und Wurzelgemüse basiert. Grünkern ist halbreif geerntetes Dinkelkorn, das wie der Dinkel selbst wiederentdeckt wird.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2	Karotte	200 g	Grünkern
120 g	Sellerie	2 EL	Kräutersalz
100 g	Greyerzer	80 g	Paniermehl
40 g	Sonnenblumenkerne	2	Ei
2	Zwiebel	8 EL	Kokosöl

ZUBEREITUNG

1. Karotte, Knollensellerie und Käse raffeln. Sonnenblumenkerne und Zwiebel fein hacken und Grünkern schroten.
2. Wasser mit den Zwiebeln, dem Kräutersalz zum Kochen bringen, den Grünkernschrot kurz einrühren, von der Platte nehmen und zugedeckt ca. 5 Min ziehen lassen
3. Die Masse ohne Deckel leicht auskühlen lassen. Alle Zutaten sorgfältig mischen und mit eingeölten Händen Bratlinge formen.
4. In Kokosöl bei schwacher Hitze goldbraun braten.