

pfaffenkeller – rezept im august 2010

zutaten für etwa 20 – 25 bratlinge:

250g	grünkernschrot
½ l	gemüsebrühe
	salz, pfeffer
200 g	fein geraspelte möhren
1	fein gehackte zwiebel
1	hand voll fein gehackte frische kräuter, z.b. estragon, schnittlauch, ysop, thymian, petersilie
2 el	semmelbrösel
4 el	grünkernmehl
öl	zum anbraten



zubereitung:

heute gibt es wieder eine vegane köstlichkeit aus der pfaffenkellerküche: grünkernbratlinge – eine leckere alternative im vegetarischen essen. und wer weiss vielleicht kennen sie unsere ähnlich zubereiteten linsenpuffer schon.

grünkern in gemüsebrühe mit je einer prise salz und pfeffer aufkochen. auf niedriger temperatur etwa 5 min. lang köcheln lassen. dabei immer wieder umrühren. danach den herd ausschalten und 20 min. nachquellen lassen.

die fein gehackten möhren, zwiebeln und die kräuter unter die abgekühlte grünkernmasse ziehen. semmelbrösel mit grünkernmehl ebenfalls gut im teig verrühren.

anschliessend mit feuchten händen kleine bratlinge formen. diese dabei fest zusammendrücken, die ränder gut andrücken, so fallen sie beim braten nicht so schnell auseinander. anschliessend in einer geölten pfanne, auf mittlerer temperatur beidseitig knusprig braten. die bratlinge behutsam in der pfanne wenden, da sie leicht auseinander fallen. nach jedem bratdurchgang (pro bratportion etwa 6-7 bratlinge) sollte die pfanne von den abgefallenen bratligkrümmeln befreit werden, da sie sonst die neue bratportion anbrennen würde.

den backofen auf 50°C heizen und die gebratenen bratlinge darin warmstellen. wenn die letzten gebratenen bratlinge im ofen sind, noch 15 min. anlassen. nach dem backen sind die bratlinge fester und bleiben besser in form.



nun wünschen wir gutes gelingen und e recht e guete