

Reformhaus

# DEMSKI

## GRÜNKERN BRATLINGE



# Goldbraune Grünkernbratlinge...



Anne-Christin Braun, Filialleiterin in der Reichstraße, empfiehlt die Grünkernbratlinge.

Grünkernschrot in der Gemüsebrühe kurz aufkochen, dann ohne weitere Hitzzufuhr ca. 10-15 Minuten quellen lassen.

Zwischenzeitlich die geschälte Möhre raspeln, den Sellerie und die geschälte Zwiebel würfeln. Gewürze hinzufügen, ebenso wie Speisestärke, Hefeflocken, Haferflocken und das Paniermehl. Den gequollenen Grünkernschrot dazugeben und alles gut vermengen. Die Bratlingmasse nochmals 10 Minuten zum Quellen stehenlassen, danach würzig abschmecken. Die Masse sollte roh sehr würzig sein, fast schon zu würzig, da durch das Braten wieder einiges an Geschmack „verloren geht“.

Mit feuchten Händen aus der Masse ca. 20 Bratlinge formen und in einer heißen, beschichteten Pfanne in reichlich Pflanzenöl von beiden Seiten knusprig braten.

Reformhaus

# DEMSKI

Zutaten für ca. 20 Bratlinge:

- 130 g Grünkernschrot
- 230 ml Gemüsebrühe
- 1 Möhre
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 1/2 El Speisestärke
- 2 1/2 El Haferflocken
- 1 1/2 El Paniermehl
- 1 1/2 Tl Senf
- 1/2 El Paprikapulver
- 1 1/2 El Hefeflocken
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach belieben
- Pflanzenöl zum Braten