

DEMSKI

Grünkernbratlinge



CAROLIN DEMSKI
Filialleitung

» Grünkern enthält besonders viele Vitamine der B-Gruppe. «

Guten Appetit!

- 1 Grünkernschrot in Gemüsebrühe kurz aufkochen, dann ohne weitere Hitzezufuhr ca. 10 – 15 Minuten quellen lassen.
- 2 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 Bratlingsmasse nochmals 10 min zum Quellen stehen lassen, danach würzig abschmecken. Die Masse sollte roh sehr würzig sein, da durch das Braten wieder einiges an Geschmack » verloren geht «.
- 3 Mit feuchten Händen aus der Masse ca. 20 Bratlinge formen und in einer heißen, beschichteten Pfanne in reichlich Pflanzenöl von beiden Seiten knusprig braten.



Zutaten

für 20 Bratlinge

130 g	Grünkernschrot
230 ml	Gemüsebrühe
1	Möhre
2	Stangen Sellerie
1	Zwiebel
1 ½ EL	Speisestärke
2 ½ EL	Haferflocken
1 ½ EL	Paniermehl
1 ½ TL	Senf
½ EL	Paprikapulver
1 ½ EL	Hefeflocken
Prise	Salz, Pfeffer
Portion	frische Kräuter

Einkaufs-Tipp

Grünkernschrot
von Reformhaus

