



## Unsere Kochanregungen...

### Grünkern-Dinkel-Bratlinge

Grünkern-Dinkel-Bratlinge mit Möhren-Kartoffel-Stampf



#### Zutatenliste

##### Zutaten für 4 Portionen

150	g	mittelgrobes Grünkernschrot
50	g	grobes Dinkelschrot
400	ml	Gemüsebrühe
1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauchzehe
2	EL	Majoran
1	EL	Pflanzenöl
3	EL	Senf
0,5	TL	mittelscharfes Paprika
-	-	Paniermehl
-	-	Salz, schwarzer Pfeffer
-	-	Pflanzenöl zum Braten

##### Möhren-Kartoffel-Stampf

600	g	Kartoffeln
600	g	Möhren
6	EL	klare Brühe (Pulver)
2	EL	ALSAN-Margarine
1	Stk	Zwiebel
1	Stk	Knoblauchzehe
3	EL	Mehl
-	-	Salz, Pfeffer, Muskat

#### Zubereitung

##### Grünkern-Dinkel-Bratlinge

Grünkernschrot und Dinkelschrot mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und verrühren. Aufkochen lassen, dann Temperatur auf ganz niedrig stellen und abgedeckt 15 Minuten durchziehen lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin glasig anbraten. Von Herd nehmen und abkühlen lassen.

Grünkernbrei dazugeben und alle Zutaten gut vermischen. Mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen, panieren und Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen von beiden Seiten goldbraun braten.



## Unsere Kochanregungen...

### Zubereitung

#### Möhren-Kartoffel-Stampf

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Karotten ebenso verfahren und alles zusammen in einen Topf geben.

Mit Wasser auffüllen und mit klarer Brühe und etwas Salz würzen. Weich kochen. Die Brühe (200 ml) aufheben.

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Margarine anbraten, Mehl dazu geben und anschwitzen, mit der Brühe ablöschen.

Die Möhren und Kartoffeln dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerkleinern.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls vorhanden, Garten-Kräuter untermischen.

### Rezeptdetails

<b>Vegetarisch</b>	Ja
<b>Vegan</b>	Ja
<b>Portionen</b>	4
<b>Zubereitungszeit</b>	60 Minuten
<b>Schwierigkeit</b>	Normal