Grünkernbratlinge mit Dip

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

» 50g Kürbiskerne
» 3 Schalotte(n)
» 4 EL Butterschmalz
» 250g Grünkernschrot
» 1l Instant-Gemüse-Brühe
» 100g ger. Gouda
» Salz & Pfeffer
» 150g Joghurt (natur)
» 50g Saure Sahne
» 2 EL Olivenöl
» 4 Knoblauchzehe(n)
» 8 schwarze Oliven
» Dill

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Erkalten lassen und hacken. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. In 1EL Butterschmalz weich braten.

2. Kürbiskerne und Schrot dazugeben und andünsten. Die Brühe angießen, ca. 10min bei schwacher Hitze quellen lassen. Den Käse einrühren, Mischung mit Salz sowie Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

3. Aus der Grünkernmasse 8 Bratlinge formen. In einer Grillpfanne in 3EL heißem Butterschmalz pro Seite ca. 5min braten.

4. Joghurt mit saurer Sahne und Öl cremig rühren. Den Knoblauch abziehen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Oliven und Dill garniert zu den Bratlingen servieren.

Nährwerte: 600kcal/E21g/F33g/KH48g pro Portion

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke