Kartoffel-Grünkern-Bratlinge mit Möhrengemüse

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Kartoffel(n)
- » 100g Grünkernschrot
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 250g Möhre(n)
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 50g ger. Gouda
- » 1 Ei(er)
- » 2EL Semmelmehl
- » Salz & Pfeffer
- » 3EL Öl
- » 2-3 Stiele Bohnenkraut
- » 500g Bohnen (grün)
- » 20g Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
Spezial-Laden

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20min garen, abgießen und pellen. Grünkernschrot und 225ml Brühe aufkochen und 3-5min köcheln. Auskühlen lassen. Möhren längs halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch und Petersilie hacken.

2. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Käse, Ei, Hälfte Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Paniermehl und Grünkernschrot verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 8 Bratlinge formen und im heißen Öl unter Wenden ca. 8min braten. Bohnenkraut mit restlicher Brühe aufkochen. Möhren und Bohnen darin ca. 10min köcheln. Abgießen, Brühe dabei auffangen. Bohnenkraut entfernen.

3. Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Restliche Zwiebeln darin glasig dünsten. Gemüse und restliche Petersilie zufügen und kurz darin schwenken. Ca. 1/8l von der Gemüsebrühe zugießen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Bratlinge mit Gemüse auf einer Platte anrichten.

Nährwerte: 390kcal/E15g/F19g/KH39g pro Portion

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