



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Grünkernbratlinge mit Möhren-Weißkohlsalat

- 200 ml GEFRO Suppe
- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry
- 300 g Grünkern, geschrotet
- 600 g frischen Weißkohl
- 500 ml Wasser
- 400 g junge Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Eier, Kl. M
- 3 EL Vollkornmehl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Kerbel, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Grünkernbratlinge mit Möhren-Weißkohlsalat

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14,6 g Fett 76,5 g Kohlenhydrate 18,2 g Eiweiß 18,7 g Ballaststoffe
503 kcal Brennwert

1 Grünkern vorbereiten:

1 kleine Stange Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

300 g geschroteten Grünkern zusammen mit der Hälfte des Lauchs und 500 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und dann vom Herd nehmen.

Ca. 20 Min. quellen lassen, anschließend in eine große Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

2 Bratlingsmasse anrühren:

2 Eier (Kl. M) und 3 EL Vollkornmehl zum Grünkern geben.

1 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein gehackten Kerbel unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse gleich große Bratlinge von etwa 8 cm Durchmesser formen.

3 Möhren-Weißkohlsalat zubereiten:

400 g junge Karotten schälen.

Die Karotten und 600 g frischen Weißkohl in feine Streifen schneiden oder raspeln und in eine Schüssel geben.

200 ml klare Brühe aus GEFRO Suppe mit dem übrigen Lauch kurz aufkochen.

2 EL Weißweinessig, 1 EL braunen Zucker und etwas GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry einrühren.

Den heißen Sud über das Gemüse geben, gut vermengen und etwas ziehen lassen.

4 Bratlinge braten:

2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen.

Die Grünkernbratlinge darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 5 Min. goldbraun braten.

5 Anrichten & Servieren:

Die warmen Bratlinge zusammen mit dem frischen Rohkostsalat auf Tellern anrichten und servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Grünkernmasse lässt sich bestens vorbereiten - einfach früher anrühren und bis zur Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen. Das macht die Bratlinge noch aromatischer und leichter formbar.