



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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			

Grünkernbratlinge mit Möhren-Weißkohlsalat: 1 kleine Stange Lauch putzen, der Länge nach halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. 300 g geschroteten Grünkern und die Hälfte des Lauchs mit 500 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 20 Min. quellen lassen. In eine große Schüssel geben und abkühlen lassen.

2 Eier (Kl. M) und 3 EL Vollkornmehl zum Grünkern geben. 1 EL fein gehackte Petersilie und 1 EL fein gehackten Kerbel untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse gleich große Bratlinge von etwa 8 cm Durchmesser formen.

Für den Salat 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«** unterrühren und über den Salat geben. Gut vermengen und ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Temperatur von jeder Seite ca. 5 Min. anbraten.

Die Bratlinge mit dem Rohkostsalat auf Tellern anrichten und servieren.