

Gemüsebratlinge



Gemüsebratlinge

(für 6 Personen)

300 g Gemüse z. B. Karotten,
Lauch, Sellerie, Wurzelpetersilie

1 mittelgroße Zwiebel

1 kleiner Bund Petersilie

30 g Butter

150 g Grünkernschrot

300 bis 400 ml Gemüsebrühe

100 g geriebener Emmentaler

1 Ei

50 g Grieß

Pfeffer, Salz, Muskat

Raps- oder Bratöl



Karotten, Sellerie und Petersilienwurzeln schälen, waschen und sehr klein würfeln. Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse zusammen mit dem Grünkernschrot in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze weichkochen und auskühlen lassen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Petersilie waschen und fein hacken. Beides in einer kleinen Pfanne mit der Butter anschwitzen und zu der Grünkernmasse geben. Die übrigen Zutaten untermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse Bratlinge formen und bei mäßiger Hitze in Rapsöl oder Bratöl in einer Pfanne ausbacken.

Rezept: Elisabeth Heitzmann, KLB Freiburg

www.landpastoral.de



Kirche im
Ländlichen Raum



Erzdiözese
Freiburg
für die
Schöpfung



KATH. LANDBEWEGUNG
ERZDIOEZE FREIBURG



KATHOLISCHE
LADFRAUEN
BEWEGUNG
Erzdiözese Freiburg



Katholische
Landjugendbewegung
Diözesanverband Freiburg