



Die Rezeptidee der Woche:

Frühling

Woche / 2015

Getreidebratlinge mit Gemüse, vegan

Zutaten für ca. 4 Personen:

300 g	Grünkern
200 g	Gerste
ca. 600 ml	Gemüsebrühe
1	Gelbe Zwiebel
1	Knoblauchzehe
250 g	Gemüse, wie Karotten, Zucchini, Kohlrabi, Sellerie oder ähnliches
4 TL	Senf, mittelscharf
1 TL	Kümmel, gemahlen
1/2 Bund	Petersilie, gehackt
	Salz & Pfeffer
	Eventuell Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

- Grünkern & Gerste mittelfein schroten.
 - Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Olivenöl in einen Topf erhitzen, die Zwiebel anschwitzen und das Getreideschrot zugeben. Kurz anschwitzen und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Vorsicht! Das Getreideschrot setzt leicht am Topfboden an. Löst sich aber später wieder.
 - Den Herd ausschalten, einen Deckel auf den Topf setzen und das Getreide ca. 20—30 min. ausquellen lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und fein reiben, die Petersilie fein hacken.
- Das Gemüse mit allen anderen Zutaten zum Getreideschrot geben und kräftig abschmecken.
- Dies ergibt eine ziemlich feste Masse. Diese wird aber beim braten der Getreidebratlinge wieder angenehm locker und fluffig. Masse gut durchkneten.
- Mit nassen Händen aus der Masse Buletten formen und in einer Antihafpfanne mit Olivenöl goldbraun ausbacken.

Tipp: Dazu passt ein herzhafter Wildkräutersalat mit einer Vinaigrette.