

Rezeptidee: Getreidebratlinge

Getreidebratlinge

Zutaten

(für ca. 8 Stück)

125 g grob geschroteten Weizen

125 g grob geschrotete Gerste

1/2 Tofu

3 Zwiebeln

1 Paprika

2 Möhren

3 TL Senf

Gemüsebrühe

Kräutersalz

Knoblauch

Kräuter

Pfeffer

Zubereitung: Das Getreide in ca. 1 l kochende Gemüsebrühe geben, aufkochen lassen und ca. 30 min. nachquellen lassen. Es muss eine feste Masse ergeben, evtl. noch etwas Getreide oder Wasser hinzugeben. Es ist wichtig, die passend feste Konsistenz zu bekommen. Die Getreidemasse kann auch am Vortag zubereitet werden.

Nach dem Abkühlen den Tofu, 3 geraffelte Zwiebeln, 1 geraffelte Paprika, 2 geraffelte Möhren und 3 TL Senf hinzufügen und mit Kräutersalz, Knoblauch, einer kräftigen Kräutermischung und Pfeffer gut würzen. Falls die Masse nicht fest genug ist, kann man sie noch mit Haferflocken binden.

In einer Pfanne reichlich Sonnenblumenöl erhitzen. Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen und in dem heißen Fett von beiden Seiten ca. 2 - 3 min. anbraten und anschließend auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.
Originalrezept aus unserer Küche

Guten Appetit!

Dieses Rezept wird Ihnen präsentiert vom
BIOHOF Schulze Schleppinghoff